PAUL BRUNTON

EL SENDERO SECRETO

Una Técnica para el Descubrimiento del Yo Espiritual en el Mundo Moderno

Traducido de la 27a. Edición inglesa por
NESTOR MORALES LOZA

UNDÉCIMA EDICIÓN

EDITORIAL KIER, S.A.
Av. Santa Fe 1260 (1059) Buenos Aires

Título original:
The Secret Path
Editado por rider & Company (London)
Ediciones en castellano:
1ª edición: Editorial Saros – Buenos Aires, 1955
por Editorial Kier, S.A; Buenos Aires
años: 1965 – 1970 – 1972 – 1974 – 1976
1979 – 1982 – 1987 – 1990 – 1994
Diseño de Tapa:
Graciela goldsmidt
LIBRO DE EDICION ARGENTINA
I.S.B.N.: 950-17-0042-9
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723
1994 by Editorial Kier, S.A.: Buenos Aires.
Impreso en la Argentina
Printed in Argentina.

P R E F A C I O

Se ha producido un cambio interesante en el pensamiento occidental de hoy. Se puede hablar del alma sin que se lo considere a uno excesivamente religioso o un poco desequilibrado. Afirmamos o negamos la existencia del ser con tanta libertad como la que tenemos al referirnos al átomo o a las fuentes de la historia. Este es un significativo paso hacia adelante y revela una mayor sensibilidad en relación a ese "misterioso Yo Superior" al que se refiere el autor de este libro.
Los modernos psicólogos pueden ser ampliamente *divididos entre los* que afirman la presencia de un ser integrante y dominante dentro de nuestra naturaleza corporal y los que afirman la única existencia de la forma mecánica. ¿Existe el ser interior? ¿Existe una realidad subjetiva? ¿Existe eso que se llama conciencia espiritual? Este es el problema que enfrentan hoy los investigadores de la conciencia del hombre. ¿Puede probarse la existencia del yo oculto e *inducirse a los hombres a imciar* el viaje por el secreto sendero que lleva al sagrario donde puede descubrirse ese "yo"?
La oportunidad de este libro es verdadera. Expresa con bella claridad verdades muchas veces escondidas bajo frases rimbombantes, extraños símbolos orientales y vaguedades místicas. Será bien recibido por quienes *tienen conciencia de* la urgencia del momento y la nueva *disposición que muestra* la humanidad a *recibir una revelación espiritual. Esta necesidad, hondamente sentida por el hombre, lo ha preparado a emprender el camino secreto*

La humanidad se encuentra hoy ante la puerta de la realidad. El hombre está aprendiendo a reconocer, a desear, el mundo del ser espiritual. Comprende rápidamente el sentido de ese ser más profundo que se oculta bajo la máscara de la personalidad. Para encontrar ese ser, revelar su naturaleza y obrar conscientemente dentro del mundo de verdad en que vive. Ésta es la tarea *inmediata* del hombre y a ella lo han preparado los años de inquietud que estamos viviendo.
"El reino de Dios está dentro de nosotros", es el mensaje de los tiempos y millares de personas están buscando el Sendero Secreto que lleva a ese reino. Una vez allí encontramos las fuentes de toda inspiración; descubrimos el punto en que el intelecto se trasmuta en intuición; entramos en el reino de la iluminación. La recompensa otorgada a los *que* entran en la ciudadela del alma es transfiguración: la irradiación que brota a través de una personalidad en mas de *rápida transformación.*
En ese lugar secreto nos unimos a las legiones de los Grandes Intuitivos, los inspirados compañeros de Dios. Nos encontramos junto a los que deben salvar al mundo, pues ése ha sido siempre el modo de salvación de Dios. El llamado se hace hoy a los que conocen, a los que han visto y han entendido. Al entender, darán la bienvenida al mensaje de este libro y contribuirán a su *difusión.* El lleva la llama de la inspiración y habrá de conducir a una acción inspirada, a una espiritualidad práctica y a un servicio lleno de devoción, lo cual es la *marca de pureza del* Alma revelada. ¿Existe en nuestros *días algo que se necesite con más premura?*

ALICE A. BAILEY [1]

[1] *De ALICE A. BAILEY disponemos de las siguientes obras: Los Problemas de* la Humanidad, Autobiografía Inconclusa, La Educación en la Nueva Era; Tratado sobre los Siete Rayos *(4 ts.),* Tratado sobre el Fuego Cósmico, La Reaparición de Cristo, Telepatía (El *Vehículo* Etérico). Espejismo (Glamour). Un Problema Mundial. Cartas sobre Meditación Ocultista, La Luz del Alma. *Edit. Kier.*

CAPÍTULO I

UN SABIO DE ORIENTE

Hace algunos años vagué por un tiempo por las calcinadas tierras de Oriente, con el propósito de descubrir los últimos vestigios de ese "Oriente místico", acerca del cual muchos de nosotros hemos oído hablar, pero muy pocos han encontrado. En uno de esos vagabundeos encontré a un hombre excepcional, que ganó rápidamente mi profundo respeto y mi humilde veneración. Si bien este hombre pertenecía por tradición a la clase de los Sabios de Oriente, clase que casi ha desaparecido del mundo moderno, evitaba todos los intentos de revelar rápidamente su existencia y desdeñaba todos los esfuerzos para darle publicidad.

El tiempo avanza como una corriente tumultuosa, arrastrando con él a la humanidad y ahogando con su ruido nuestros pensamientos más profundos. Pero este sabio permanecía alejado, tranquilamente sentado junto a una verde orilla y contemplando el gigantesco espectáculo con una serena sonrisa de Buda. El mundo quiere que sus grandes hombres midan sus vidas de acuerdo a sus normas punitivas. Pero ninguna regla ha sido creada que pueda abarcar la plena medida de esos grandes hombres, si es que merecen realmente ese nombre, porque su grandeza no proviene de ellos mismos, sino de otra fuente. Y esa fuente se extiende hasta el infinito. Ocultos aquí y allá en lugares apartados de Asia y de África, unos pocos visionarios han preservado las tradiciones de una antigua sabiduría. Viven como fantasmas mientras guardan su tesoro. Mora en un mundo aparte esta raza espectral, manteniendo vivos los divinos secretos que la vida y el destino han conspirado para confiarlo a sus cuidados.

La hora de nuestro primer encuentro aún está grabada en mi memoria. Me encontré con él inesperadamente. Él no hizo ningún intento para una presentación formal. Por unos instantes, sus ojos sibilinos se posaron en los míos, pero toda la sucia tierra de mi pasado y las blancas flores que habían empezado a crecer en ella, fueron vistas del mismo modo durante ese breve tintinear de la campana del tiempo. En aquel hombre sentado había una gran fuerza impersonal que leía las escalas de mi vida con mejor vista que yo pude tener jamás. Yo había dormido en la perfumada cama de Afrodita, y él lo sabía; también había tentado a los gnomos de mi pensamiento a que cavaran en las profundidades de mi espíritu en busca del oro encantado; él también lo sabía. Tuve la impresión, asimismo, de que si lo seguía por los misteriosos senderos de su pensamiento, todas mis miserias desaparecerían, mis resentimientos se transformarían en tolerancia y yo habría de entender la vida en vez de limitarme a formular quejas contra ella.

El hombre me interesaba mucho, a pesar de que su sabiduría no era de la clase que se muestra fácilmente asequible y a despecho de la fuerte reserva que lo circundaba. Quebró su silencio habitual tan sólo para contestar preguntas sobre temas profundos como la naturaleza del alma humana, el misterio de Dios, los extraños poderes que yacen latentes en la mente humana, y cosas por el estilo. Y cuando se puso a hablarme quedé sentado, fascinado, escuchando su suave acento, ya bajo un ardiente sol tropical o la luz pálida de una luna creciente. En aquella voz serena había autoridad, y la inspiración brillaba en sus ojos luminosos. Cada frase que pronunciaban sus labios parecía contener un precioso fragmento de verdad esencial. (LOS teólogos de un siglo menos iluminado enseñaron la doctrina del pecado original; pero este Adepto enseñaba la doctrina de la original bondad del hombre.

En presencia de este sabio uno sentía seguridad y paz interior. La irradiación espiritual que emanaba de él penetraba en todas las cosas. Aprendí a reconocer en su persona las sublimes verdades que enseñaba, mientras me inclinaba hacia la reverencia por la increíble atmósfera de santidad que lo rodeaba. Poseía él una deífica personalidad que desafía toda descripción. Pude haber tomado notas taquigráficas de los discursos de este sabio; pude incluso grabar sus palabras; pero la parte más importante de sus declaraciones, el sutil y silencioso sabor de espiritualidad que emanaba de él. eso no *se* podía registrar. Por lo tanto, si quemo incienso literario delante de su busto, no es sino una pequeña parte del tributo que debo prestarle.

No se podía olvidar su sonrisa maravillosa y generosa, con su toque de sabiduría y de paz ganados con el sufrimiento y la experiencia. Él era el hombre más comprensivo que jamás conocí; se podía estar siempre seguro de que sus palabras nos harían mucho bien. y lo que él decía siempre verificaba lo que nuestro más profundo sentimiento ya nos lo había expresado.

Y sin embargo, en sus momentos de sosiego, su rostro mostraba una expresión de profunda melancolía; más era una resignada melancolía, no una de tipo rebelde y amargo como se ve a menudo... Se podía suponer entonces que en algún período de su pasado él había sufrido alguna inexpresable agonía.

Las palabras de este sabio siguen ardiendo en mi memoria como luces de boyas. "Recogí frutos de oro de mis raras entrevistas con hombres sabios", escribió el transatlántico Emerson en su diario, y es cierto que yo recogí cestos enteros durante mis conversaciones con este hombre. Los mejores filósofos de Europa no se podrían comparar con él. Pero la inevitable hora de la separación llegó. El tiempo dio una vuelta en torno a este globo nuestro, regresé a Europa, me vi ocupado en una cosa y otra, hasta que, hace muy poco tiempo, preparé de nuevo mi regreso a Oriente. Me

proponía nada menos que cruzar el Asia, en una exploración de un extremo a otro en busca renovada de los últimos exponentes vivos de la verdadera sabiduría y magia del antiguo Oriente. Mi intención era atravesar los desiertos dorados de Egipto y viajar entre los jeques sirios; codearme con los últimos fakires en las remotas aldeas del Iraq; interrogar a los místicos sufis de Persia en mezquitas con graciosas cúpulas en forma de cebolla y minaretes cónicos; asistir a las taumaturgias de los magos yoguis, a la rojiza sombra de los templos hindúes; hablar con los lamas hacedores de maravillas que moran en la frontera del Tibet y Nepal; sentarme en los monasterios budistas de Birmania y de Ceylan y entablar conversaciones telepáticas con sabios centenarios y de piel apergaminada que existen en las tierras de la región interior de China y el desierto de Gobi.

Tenía el equipaje casi preparado, mis papeles en orden y me disponía a partir. Di vuelta el rostro a las calles congestionadas de la gran ciudad donde vivía.

"Londres es un palo de descanso para cada pájaro", escribió el astuto Disraeli. Pero yo debo ser uno mas bien anticuado. Me agrada la tranquilidad de las calles del Londres del siglo XVIII, las viejas y dignas plazas con sus verjas, y las veo como oasis dentro del desierto de la agitación moderna. Creo ver los fantasmas con casacas de seda y calzones ajustados a la rodilla, cuando de noche recorro las verdes plazuelas. No me gusta el Londres que sirve de escenario a las multitudes apresuradas y a los innumerables vehículos. Me gusta el Londres que aún se mantiene quieto en las amplias riberas del Támesis, en lugares como Rotherhithe y Wapping. Allí, junto a los vetustos y pintorescos muelles, junto a viejos galpones, me paseo rodeado de una atmósfera que recuerda de alguna manera al mar y contemplo las románticas barcazas que remontan el río. Un remolcador averiado por los años, que se aleja serenamente por el Támesis, me gusta más que un ómnibus pintarrajeado y demoniaco que avanza por las calles de su ruta crispando los nervios con su ruido infernal.

Y así fue cómo este día señalado por el destino busqué unas horas de sosiego entre algunos árboles amigos, en la verde campiña. Los encontré luego de atravesar ondulantes colinas de arcilla, desiertas hondonadas y tranquilos bosques de hayas. Mis ojos se cerraron a medias; los ruidos confusos y estridentes de los hacinamientos ciudadanos se habían perdido, y una vez más me encontré sentado sobre la hierba, en una quietud casi hipnótica.

No transcurrió mucho tiempo antes de que una vieja costumbre se impusiera en mí y extraje del bolsillo una gastada libreta de apuntes. Con una lapicera fuente en la mano y la libreta sobre la rodilla, busqué la forma de echar la red a los tenues pensamientos y a los hermosos ensueños que nadan en la mente cuando todo está en calma. En medio de este silencio campestre y solitario me siento más a gusto que en los salones de la ciudad y es en compañía de las hayas plateadas que he sentido una más hermosa y sincera presencia que la de muchos otros seres humanos.

Era la apacible estación autumnal y en derredor se veían las hojas doradas y verduzcas que caen en tan grandes cantidades cuando la vida del año empieza a declinar. El sol oblicuo de la tarde iluminaba generosamente el paisaje. Las horas pasaban y el suave susurro de algunos insectos se desvanecía a medida que éstos se elevaban en el aire; pero la pluma seguía inmóvil entre mis dedos.

Junto a la silenciosa orilla de la mente uno espera que se presente alguno de esos estados de ánimo exaltados cuyos frágiles cuerpos son como finísima gasa. Tan delicados son que, si no tiramos la red con precisión, el grosero lenguaje de los hombres aplastará a los etéreos visitantes con su pesadez, y tan tímidos que a veces hay que esperar mucho tiempo antes de que el primer extraño se atreva a meterse dentro de la red. Pero cuando hemos reunido a unos cuantos cautivos, entonces nuestro corazón encuentra su recompensa.

En este elemento espiritual posan todas las fragantes esperanzas de los hombres, esperando, como las flores en una planta, que las gentiles manos del jardinero vengan a recogerlas para las gentes ciegas. Estas visitaciones de un elevado estado de ánimo nos brindan las joyas que pueden adornar nuestros escritos. En estos sagrados momentos uno se pone en contacto con el infinito. Las frases se forman por sí solas, no sabemos cómo; los párrafos abandonan las esferas superiores y descienden a este nuestro mundo sublunar, para alimentar a nuestra pluma. Debemos entregarnos a estos estados de ánimo misteriosos, no resistirlos. De este modo uno se vuelve digno de convertirse en un mediador entre los dioses inmortales y los olvidadizos y frágiles hombres.

Este día, sin embargo, juzgué que había esperado en vano, de tal modo que cerré la libreta y volví a meter la pluma fuente en el bolsillo. Dentro de muy poco rato la extraña hora del crepúsculo borraría el rostro del tiempo y los ligeros pies de la noche empezarían a andar tímidamente. Entonces habría de levantarme del tronco caído donde había meditado en vano y con lento caminar emprendería el camino de regreso, cruzando campos obscurecidos, a través de los bosques que las hojas caídas habían alfombrado de un intenso color castaño dorado.

Pero en lugar de ello se produjo una extraña pausa, y una película cayó sobre mis ojos, haciendo que el sentido de la vista perdiera la noción del mundo terrenal que me rodeaba. El licor corría por mis venas, desplazando a la perezosa sangre, mientras una poderosa luz amarilla parecía brillar dentro de mi corazón. Una mano pareció tocarme en el hombro, de modo que alcé la cabeza y miré hacia arriba, para encontrarme con un rostro bondadoso que se inclinaba sobre mí.

Y aquél que conociera en el Oriente, el sabio, apareció ante mí su barbado rostro tan claro, tan reconocible como si lo viera en carne y hueso. Se acercó a mí con un paso tan silencioso como la caída del rocío matutino. Le hice la humilde pleitesía de mi corazón, en señal de saludo y veneración. Sus ojos extraños, penetrantes, se posaron en mí.
Y en tono gentil dijo:
—Hijo mío, no está bien. ¿Te has olvidado de la compasión? ¿Quieres ir a acumular conocimientos cuando otros se mueren por las migajas de la sabiduría? ¿Te comunicarás con los Seres Divinos cuando hay otros que buscan a Dios pero sólo perciben la barrera infranqueable del cielo; cuando hay quienes elevan sus plegarias al vacío, de donde no obtienen ninguna respuesta? Fija tus pies, si es necesario, pero no olvides a tus hermanos que están en la obscuridad. No vayas a las tierras de palmeras ondulantes hasta que hayas reflexionado bien sobre mis palabras. ¡Que la paz sea contigo! Aum.

* * *

Cuando tuve conciencia de lo que me rodeaba, apenas pude ver a través de las crecientes sombras; la luz del día había desaparecido y titilantes estrellas empezaban a nacer en el cielo. Los primeros rayos de la luna arrojaban un pálido destello sobre el árbol caído. Apenas podía ver algo más.

Me incorporé y emprendí el camino de regreso. Mientras caminaba sobre la hierba, con el bastón que me temblaba en la mano y los pensamientos fijos en la altruista declaración que aquellos severos labios habían formulado, me di cuenta de pronto que la acusación era perfectamente justificada. Sólo había pensado en mí mismo. Había seguido la luz de la estrella de la verdad, la estrella que me resultaba más atrayente en todo el firmamento, pero la había seguido sólo por mi cuenta.

Abandoné mis cavilaciones camperas y retorné a la ciudad, sintiendo una extraña impresión mientras recorría las calles que asomaban ahora cubiertas por la obscuridad de la noche. Aquí vivían millones de seres a quienes las exigencias de la sociedad obligaban a irse a la cama al sonar las campanadas de un reloj y a levantarse al oír el estridente sonido de un despertador.

Sí, mi cena había sido solitaria; había gustado verdades divinas que nunca pueden morir. ¿No se empequeñecería mi alma si me olvidaba de los que tenían hambre de aquello que yo había recibido como un regalo del cielo de silencio aparentemente impenetrable?

¿Podía uno conformarse con la obtención egoísta de estas verdades? Hay otras gentes en este mundo populoso, y entre ellas algunas cuantas que pueden recibir con fervor los pensamientos que puedo brindarles.
El mundo materialista tiene poca simpatía por el hombre que se mantiene aparte y mantiene su alma libre de las visiones que no comparte. Y el mundo tiene razón. Los que somos videntes y místicos tenemos que extraer la última gota cristalina de los manantiales de la visión inspirada; pero con ello empieza nuestro deber, severo y grave, de ofrecer esta bebida desconocida al primer viajero sediento que quiera aceptarla. No sólo para nosotros sino para todos hunde Neptuno su mágico tridente en las regiones profundas del alma y nos muestra los maravillosos cuadros allí existentes.
Si es ciertamente elevado el privilegio de sentarse a los pies de dioses olvidados y poderosos, la tarea de llevar el divino mensaje a la multitud distraída y sufriente es igualmente grande, igualmente elevada. Acaso no exista ninguna alma humana tan sumida en la fealdad que unos pocos y débiles rayos de belleza oculta no lleguen hasta ella de vez en cuando y la obligue a levantar la cabeza hacia las estrellas, algunas veces en la perplejidad del significado de todo esto, otras maravillada por la incesante armonía de las esferas.
"No olvides a tus hermanos que están en la obscuridad", me había dicho mi extraño visitante.
¿Qué podía hacer entonces? No podía detenerme mucho tiempo en este país occidental y abandonar esta transasiática expedición, porque me lo habían facilitado mis inclinaciones y los azares del destino. ¿Cómo, entonces, por el amor de unos cuantos, podía cubrirme con el manto y el sombrero de un profeta y salir a predicar lo que había aprendido a considerar como una verdad?

Y la respuesta surgió con claridad en mi mente, en la forma de un pensamiento evidente. Debía escribir algunas de las cosas que la vida me había enseñado y dejaría luego mis escritos. Sólo podría llamar a la puerta de los hombres y expresarles algunos pensamientos que consideraba útiles y que me habían ayudado a mí; entonces me retiraría y dejaría que aquellos cumplieran su misión. Yo no podía emprender la tarea de abogar por su conducta; quienquiera que los recibiera gustosamente sería sin duda ayudado, pero si alguno los rechazaba, entonces tendría que buscar en otra parte su alimento espiritual.

Mis escritos podían caer en manos de una persona que pasara por momentos decisivos en su vida; ¿quién puede imaginar cuan lejos podía llegar en su acercamiento al Bien Eterno con mi ayuda? Debía infundir en las palabras de ese libro una sabiduría que había logrado con experiencias duramente vividas. Habría en el libro frases que encerraban la sustancia de días de

dolor, y párrafos escritos con las lágrimas que alguna vez cayeron de mis ojos. Todo esto lo haría con el deseo de que mis escritos llevaran auxilio y consuelo a quienes sufren, para demostrarles que el ser humano tiene dentro de él recursos preciosos e inesperados, con los cuales puede enfrentar situaciones que vencen a muchos.
Pero mi libro no tenía que ser necesariamente triste. Habría de contener los ecos de muchas horas felices, transcurridas en medio de una sublime paz; tendría más que insinuar el gozo estático de los estados más divinos que se han abierto al hombre. No, ciertamente, no tenía que ser una obra desprovista de alegría. Las flores deben dejar caer sus pétalos, uno a uno; la luna decrece y debe desaparecer; incluso el bello canto de la alondra debe terminar un día. Pero yo he hallado una Tierra donde crecen flores extrañas, que no se marchitan nunca, donde la luz del cielo nunca palidece, donde todas las cosas cantan la música inmortal que no ha cesado desde la iniciación de los tiempos.

De este modo tuvieron su génesis las páginas que siguen. Si no parecen ser otra cosa que una colección de pensamientos dispersos, inconsistentes, debo pedir el perdón y la indulgencia del lector. Porque reúno mis pensamientos eligiéndolos del montón; por eso parecen siempre inconexos y fragmentarios. Me detengo avergonzado ante las fáciles oraciones de otros hombres, cuyas secuencias fluyen como una corriente de aceite. Este interrumpido modo de expresarme lo atribuyo a un natural impulso de mi mente para entrar en un estado de actividad. Se produce una guerra en mi cielo toda vez que tomo la pluma, la cual ha aceptado las limitaciones con las que nació y no aspira hacia una mejor técnica.

Se observará que en estas páginas hay muy pocos argumentos, aunque se dicen muchas cosas que pueden inspirarlos. La razón resultará explicable para aquellos que han explicado el misterio subyacente en la frase de Cristo:
"En verdad os digo que si no os volvéis simples como estos niños, no entraréis al reino de los Cielos".

Pero la frase resultará ininteligible para el super inteligente, para el extra dotado y para el egocéntrico. Porque el intelecto es más bien una máquina; constituye un buen sirviente, pero un mal amo.

Somos aptos para criticar lo que no comprendemos. Cuando alguna frase inserta aquí aparezca difícil de entenderlo superficialmente obscura, el lector debe meditar sobre ella hasta alcanzar su oculto sentido.

Si puedo estimularlos a descubrir su propio y verdadero pensamiento, entonces le haré un servicio más valioso que si le enseño algo. Vivimos una época en que las personas leen para matar el tiempo, pero unos pocos leen para vivificar el tiempo. Confío en que sean estos últimos los que encuentren este libro.

Las cruzadas no contienen atracciones para mí y la agitación me resultaría un tormento. Prefiero ser un estímulo, incitando a los demás a que no adhieran a ninguna creencia, sino que piensen por ellos mismos, y a que piensen con una profundidad que los hombres convencionales de nuestro tiempo no la tienen.

Es sólo por medio del pensamiento propio que vamos a comprenderlo mejor. Yo no puedo trasmitirles mi modo de comprender, pero aspiro a despertar en todos la facultad que habrá de proporcionar la percepción espiritual. Por esta razón, este libro no expone ningún sistema establecido, que sea necesario tragar por medio de un acto de fe. Mis escritos se proponen ser sugestivos. Desafían al lector a pensar por sí mismo. Ellos representan unas cuantas nueces mentales, que será preciso romper con los dientes en la forma de preguntas desusadas. Si se medita sobre mis escritos -se podrá crear un nuevo sistema de ideas propias, pero será un sistema propio, no el de otro. Pensamientos tales como los expresados podrán sorprender, pero terminarán por estimular. No lo sé.

No escribo para el beneficio del hombre que ha colocado cerrojos a su mente y los ha fijado con firmeza para el caso de que la luz de unas cuantas ideas nuevas puedan filtrarse y turbar su sueño. Escribo para los pocos que en medio de la confusión de las doctrinas contradictorias, han puesto sus pies sobre un terreno de experiencia y de prueba, puesto que no aparece ningún lugar, seguro a la vista. _

* * *

Aquellos que buscan plenitud de hechos en este libro, no los encontrarán; hay miles de libros que pueden darles todos les hechos que puedan desear; y mejor todavía está el Libro de la Vida, voluminosa obra que se puede consultar para verificar cada declaración que formulo. Mi propósito ha sido el de dar el alma de todos esos hechos; he procurado sumarizar en los destellos de una frase lo que está detrás de cien mil hechos, acontecimientos y experiencias.

Puesto que pasé años forzando a mi alma filosófica a entrar en el sendero hasta que encontré la verdad, no me encuentro con ánimos para escuchar políticas trivialidades, ni para escribirlas. Mas lo cierto es que no hay nada esencialmente nuevo en las ideas que se exponen en este libro, aunque no importa tanto que sean pensamientos nuevos, u olvidados, sino que sean verdaderos. Hombres medioevales como Tomás de Kempis y Jacobo Boehme expresaron

el mismo pensamiento en siglos pasados, pero los manifestaron en una forma que no me satisface y que resultarán todavía menos comunicativas para mis contemporáneos. No obstante, ellos escribieron sobre una verídica experiencia, que cualquier hombre del siglo veinte podría repetirla, si quisiera. Aquellos que consideran que esta experiencia es inconcebible o por lo menos ilógica, debieran investigar antes de llegar a tales conclusiones. Porque yo se que he emprendido esta difícil investigación de la Vida con un espíritu científico y reverente, que me he aproximado a ella con un amor imparcial a la Verdad y no para confirmar o refutar determinadas teorías. Que yo traté seriamente en este libro de estados de conciencia poco conocidos, parecerá superstición a muchos; pero para mí es la verdadera Ciencia. Quienes puedan recibirla bajo esta luz encontrarán su fe premiada con el tiempo, el cual les compensará de este modo su credulidad con un conocimiento de primeras aguas.

Abrigo la serena o incomovible confianza de que podre sostener mi tesis contra todos los que vengan, pero a condición de que ellos estén preparados para emprender los mismos experimentos psicológicos que practiqué. Las ideas que expongo ahora no se me presentaron después de larga argumentación; llegaron después de larga experiencia. Por lo tanto, quienquiera las entienda debe estar dispuesto a pasar por la misma experiencia, y esto no será difícil si tiene tanto deseo de encontrar la verdad como de dedicarse a otros asuntos mundanos.

Sí, en consecuencia, yo encuentro la vida espiritual no menos substancial que la material, del mismo modo puede llegar a esta conclusión cada lector de este libro. Yo no poseo privilegios especiales que no tengan otros seres humanos; no afirmo tener ningún don prodigioso que no haya ganado por medio de continuos esfuerzos Lo que encontré en mi mismo es precisamente lo que cualquier otro hombre, incluso un despiadado pistolero de Chicago, puede encontrar también en su propio yo.

Si las frases de este libro son ocasionalmente entusiastas o demasiado apasionadas, ello puede explicarse porque es una transcripción de la vida; no estoy exponiendo teorías académicas dentro de los serenos claustros de Cambridge. ¿No se puede ser un buen filósofo si no se escribe fríamente, como si el tema no le interesara? ¿Debe uno escribir en forma pálida y descolorida, extirpar de sus libros todas las expresiones emocionales, para hacerlos dignos de una lectura?

Los críticos no pueden refutar esta obra, porque no está basada en las opiniones de mi intelecto humano, sino sobre verdades eternas, tan viejas como los cielos estrellados que contemplamos de noche, verdades que están encarnadas tanto en la Naturaleza como en el hombre. Allí está; pero hay que descubrirlas.

Este libro no es sino una voz que clama en el desierto de este angustiado mundo; sin embargo, hay otros libros, en muchos países. El mensaje que encierran sus páginas es simple, aunque sutil.

Es una flecha literaria arrojada a la ventura, no obstante lo cual la guía una mano superior a la mía. El destino, las necesidades de muchas personas que me han escrito, y el expresado deseo del Hombre Sabio de Oriente, uno de mis Guías espirituales, todos ellos han conspirado para que yo emprenda esta tarea. Este libro encontrará su camino para llegar a las manos expectantes de algunos hombres y mujeres que se preocupan por la Verdad, y a quienes podrá serles de alguna utilidad.

* * *

Hice todo lo posible por dar una información fidedigna sobre la Voz, que parece haber enmudecido en la mayoría de los hombres; por tanto, confío que estas páginas no carezcan de valor para ellos. El hecho de que millones de hombres y mujeres que me rodean están preocupados con asuntos de otro orden, me invita a recordarles que ellos y sus actividades desaparecerán dentro de poco o mucho tiempo de este mundo, pero hay abierto para ellos un camino que conduce a la vida eterna, lo cual es un tesoro imperecedero.

Algunos me considerarán como uno más dentro de la multitud cada vez más escasa de soñadores que creen encontrar un firmamento estrellado dentro del hombre. No se equivocarán, pero yo les rogaría que comprendan que pueden hacer que mis sueños se conviertan en su propia realidad. El camino que he elegido acaso esté apartado del común, pero no está tan alejado que no sea posible internarse en él. Si una época atolondrada nos califica de meros soñadores, por lo menos tenemos el consuelo de saber que soñamos, mientras que ellos duermen en una árida ignorancia espiritual.

Otros preguntarán:

—¿Puede seguirse esta Luz en medio de las tribulaciones y los tormentos de nuestra época?

A ellos les respondo:

—Este es, precisamente, el tiempo cuando puede probarse mejor su divina verdad.

Existen ciertas verdades esenciales acerca de la vida, ciertos principios fundamentales e inalterables que gobiernan la vida, los cuales han sido conocidos por los hombres sabios de todas las épocas, desde la más remota antigüedad hasta el presente. La curación puede ser descubierta

por todos. Ningún hombre está tan doblegado, tan oprimido por las enfermedades, la pobreza y la desgracia, que no pueda hallar una manera de resolver su problema o, por lo menos, soportarlo.

Así es y así debe ser, porque todos los hombres existen *dentro* de la Mente Universal que ha hecho realidad de este mundo... una Mente perennemente benévola, insondablemente sabia y eternamente serena. En la vida social que nos rodea hay cosas feas que aparentemente contradicen nuestras últimas afirmaciones, pero el hombre que está dispuesto a realizar el esfuerzo necesario y a desarrollar su capacidad espiritual, descubrirá que esta aseveración es verdadera, aunque todas las apariencias estén en contra. El resultado final del continuado esfuerzo expuesto en las páginas de este libro será que el discípulo se encontrará establecido en una paz interior que lo destacará entre sus semejantes como un hombre de envidiable serenidad. Y cuando haya encontrado esta paz, otras personas vendrán a él, tanto jóvenes como viejos, y le preguntarán por el secreto que aparentemente los ha eludido a ellos. Y él, entonces, les señalará a su vez el Camino...

CAPÍTULO II
EL HOMBRE... ¡EL MAYOR ENIGMA DE LA CIENCIA-!

A Dios no investigues; conócete a ti mismo;
El hombre... es de la humanidad el abismo. Situado en un itsmo intermedio, Es un ser rudo y grande, medianamente sabio, Con mucho saber para un escéptico, Demasiado débil para ser un estoico. Actuar o descansar, esa es su duda:
Ser como un dios, o como la bestia muda;
No sabe si preferir el cuerpo o la mente;
Nació para morir, piensa erradamente.
Solo juez de la verdad, su error es profundo;
Es... ¡la gloria, el escarnio y el enigma del mundo!

POPE: Ensayo sobre *el Hombre.*

El filósofo se sienta en la galería del Teatro de la Vida, contemplando la obra que se representa en el distante escenario. Quizás sea esta posición exterior la que le permite dar juicios adecuados sobre todo. Aquellos que se sientan en las plateas del perecedero *Show de* Este mundo,

tienen una más cercana visión que aquellos que están ubicados en las galerías; pero no por ello tienen una mejor visión del espectáculo.
El misterioso significado de la vida no tiene ningún sentido para nosotros. No permitimos que un problema tal penetre en nuestra conciencia. Queremos relegar tal investigación a los viejos y tontos filósofos, o a los viejos y crédulos oficiantes religiosos. La búsqueda de la verdad se ha convertido en algo aburrido. Aquello que nos daría un placer real es una ocupación de la que no debe hablarse y un imperdonable tema en una sociedad convencional.

Dios escribe su mensaje en el rostro de este redondo planeta. El hombre, enceguecido, es incapaz de leerlo. Unos cuantos que poseen vista lo interpretan para los otros. Pero la gran masa humana se burla de sus esfuerzos y sólo unos pocos intuitivos entre los cultos y los inteligentes, y los de simpleza infantil, entre los obreros y campesinos, reciben el mensaje y devuelven amor a los mensajeros. Es por eso que la última historia del hombre esté enrojecida con lágrimas y tragedia. Pero la historia completa de la humanidad no es una tragedia ni una comedia; no cae el telón ni hay final.

Sí, la humanidad parece castigada con la ceguera y la sordera espirituales. Incapaces de leer las místicas escrituras en las murallas de este mundo, no queriendo oír a los pocos visionarios que son capaces de hacerlo, recorremos los días tanteando y tropezando. ¿Advertencias y consejos sabios?... los rechazamos como los férvidos vapores de los arroyos, de la misma manera que los fanáticos rechazaron las agudas verdades de Cristo. Como resultado, el hombre vaga desesperadamente en el enloquecedor caos de hoy en día. Nos levantamos de la cuna donde hemos nacido y nos aferramos a la vida con manos apasionadas, para hundirnos bien pronto en la indiferencia de la tumba.

Nuestros mezquinos seres están todos absorbidos por la Importancia de nuestras luchas y aspiraciones, por nuestros triunfos y derrotas. Las brillantes posesiones que hemos ganado nos mantienen cautivos, y nos helamos o afiebramos por causa de ellas. No podemos evitarlo, porque somos humanos. Pero la Esfinge, que se levanta sobre las arenas egipcias, contempla a la raza de los hombres mortales y sonríe... sonríe. .. sonríe...

Sin embargo, el hombre es un ser racional e instintivamente reclama por una racional explicación de las cosas. Vive en una época predominantemente científica e intelectual. Toda su experiencia es interceptada por la luz de una razón puramente materialista. Pero la vida parece trazar una dura linea sobre el mapa de su propia naturaleza, dejando una vasta y desconocida zona donde parece que la razón no puede penetrar. Leyendo uno de los primeros ensayos de Bertrand Russell. su elocuente y pesimista confesión de fe, la considero como típica de la actitud estéril a la cual se ven forzados los hombres de ciencia, que rechazan toda esperanza de explorar alguna vez esa desconocida zona.

Russell escribió: "Que el hombre es el producto de causas que no preveían el fin que lograron; que su origen, su crecimiento, sus esperanzas y sus miedos, sus amores y sus creencias. son el producto de colocaciones accidentales de los átomos; que ni el fuego, ni el heroísmo, ni la intensidad del pensamiento o del sentimiento, pueden preservar al hombre más allá de la tumba; que todos los trabajos de todas las edades, toda la devoción, toda la inspiración, toda la claridad meridiana del genio humano, están destinados a extinguirse en la vasta profundidad del sistema solar.. . todas estas cosas, si no están ya más allá de toda discusión, están, sin embargo, tan cerca de la verdad, que ninguna filosofía que las rechace puede pretender una vida larga".

Tales son los pensamientos pesimistas que encuentran hoy en día expresión entre los intelectuales de nuestra raza. Podemos ver los logros de los hombres de ciencia en todo el mundo que nos rodea; debemos admirar siempre el desarrollo de su intelecto; y, sin embargo, sólo pueden enseñarnos el ABC de la vida; todavía no conocen el XYZ. La mayoría de ellos tiene la franqueza de reconocer esto, de confesar su ignorancia de las causas primarias.

Aquellos que quieren hacernos regresar al sentido común en estas cosas desean hacernos caer en un lastimoso pantano. Olvidan que el sentido común, dentro de lo que es la opinión general ignorante, es a veces sinónimo de la ignorancia común.
¿Dónde podemos ir para aprender las primeras letras del alfabeto de la Vida? Debemos ir donde la humanidad ha ido siempre, al único lugar donde puede ir. Debemos acudir a los Videntes y a los Sabios. Mientras los hombres de ciencia han escudriñado el universo material en busca de nuevos hechos, los Videntes han buscado dentro de sí mismos, explorando sus propias mentes en procura de viejas verdades; porque ellos llegaron a la conclusión de que pueden recobrar la antigua sabiduría del hombre. Lo que el primer Vidente descubrió y registró hace miles de años, el último Vidente lo descubre y acepta hoy. Pero lo que el primer científico del siglo diecinueve lo descubrió y registró, el científico de hoy lo rechaza movido a risa. Los últimos resultados de la ciencia ya han colocado las frías especulaciones de los hombres de ciencia de mitad de la era victoriana en una tumba profunda.
Sin embargo, el hombre de ciencia es hoy tan venerado por nuestra raza que, a menos que dé su aprobación por separado a cada revelación del Vidente —proceso que se ha desarrollado bajo nuestros ojos en la última mitad de siglo—, la perla es arrojada al polvo, como falsa. Científicos que viven, a los cuales difícilmente se puede dar el nombre de soñadores, prestan ahora sus nombres a las ideas de los Videntes.

La doctrina principal del obispo Berkeley tenía un punto de vista similar al de los Absolutistas hindúes. Afirmó Berkeley que todo lo que conocemos del mundo es nuestra reacción ante él, la impresión que nos produce. Consideró a la mente como vara de medir la realidad en nuestro universo y, por lo tanto, consideró a la mente como la realidad primera y fundamental. Sir James Jeans. por medio de brillantes esfuerzos, ha demostrado cómo la ciencia física parte de la idea de que el mundo material es la realidad básica, se ha visto forzado sin embargo a considerar favorablemente la hipótesis de Berkeley. Las conclusiones de Einstein y de Whitehead, de un modo similar, han venido a confirmar la aserción del Obispo.

Jeans escribe en El Universo Misterioso:

"Todos aquellos cuerpos que componen el poderoso marco del mundo no tienen ninguna substancia fuera de la mente".
Esta conclusión berkeleyana es reforzada por Sir Arthur Eddington, el eminente físico, que también representa al universo como una idea en la mente de... ¡Dios! Hasta llega a negar la existencia de la realidad separada de la conciencia. Los trabajos de Sir Oliver Lodge en física, lo mismo que sus investigaciones espiritualistas, señalan también a la mente del hombre como la única realidad en un mundo de desvanecedora materia. Nuestros materialistas desdeñosos rechazan esta idea con un chasquido de dedos. Aquellos hombres de ciencia que aceptan la idea se convierten, en lenguaje usual, en charlatanes. Es de notar, sin embargo, que estos últimos ocupan las primeras filas de su profesión y han reconocido esta verdad sólo después de profundas y prolongadas investigaciones. Podemos hacer una pequeña profecía y declarar que todo el ejército de hombres de ciencia ha tomado, inconscientemente, por este camino.

Pero debemos liberarnos de la propia decepción al suponer de la personalidad posee una idea clara de la conciencia. Debemos primeramente crear dentro de nosotros mismos una verdadera humildad antes de que podamos conocer la verdad libertadora. Debemos entrar con Descartes, el inteligente francés, en el estado mental en el que comenzó una de sus obras:

"He creído que eran verdaderas muchas cosas que ahora reconozco como falsas; no tengo motivos para suponer que nada sea más cierto que esto Probablemente todo lo que he concebido y creído es falso. ¿Qué es, entonces, la verdad? ¿Qué es lo cierto?"

De este modo la vieja concepción mecánica de la vida, que fue establecida por los fundadores de la ciencia moderna a partir del siglo diecisiete, ha empezado a morir en los laboratorios y en las aulas. Los mismos físicos —que una vez apoyaron el evangelio de la materia— se sienten ahora incómodamente inseguros de los fenómenos físicos. La ampliación de las investigaciones les ha demostrado que, lo que una vez llamaron materia inanimada, puede desarrollar ciertas propiedades que los libros de texto habían dejado hasta ahora de lado por considerarlas exclusivas del mundo orgánico. Esta es la tragedia del tiempo... él pone a prueba todas las cosas e ideas, y prueba una y otra vez la falsedad de las corrientes concepciones del momento.

Cuando el barco de la ciencia tomó los vientos del siglo diecisiete con la brújula cuidadosamente preparada de Bacon, la tripulación se habría sorprendido si se le hubiera dicho en qué extrañas aguas estaría navegando a mitad del siglo veinte. Porque el barco se aproxima al puerto de aquellos primeros filósofos que declararon que el tiempo apenas tiene existencia propia, fuera de la mente humana; y la materia es la que tiene unidos a las miradas de partículas infinitesimales que flotan en el éter.
La ciencia del siglo diecinueve sustentó la teoría de que la vida es producto de la materia. El siglo veinte está efectuando una rápida *volte-face* y contempla cómo la materia se disuelve en electrones, en una mera colección de partículas electrificadas, que eluden la vista y el tacto. El paso desde esta etapa a la inmaterialidad del mundo de más allá no está tan distante... intelectualmente.
La filosofía, que fuera una vez la despreciada Cenicienta, está recobrando un primer puesto. Brillantes científicos como Jeans y Eddington han demostrado la incapacidad de la ciencia física para llegar a la naturaleza de las cosas sin su ayuda.
Si analizamos el curso del pensamiento científico y filosófico desde el año 1859, cuando Darwin publicó su magistral *Origen* da las Especies, podemos seguir una línea que se hunde profundamente en el materialismo del siglo diecinueve, para subir luego hacia una más espiritual interpretación del universo durante el presente siglo.

Los materialistas que hablaban un lenguaje medio Victoriano con los acentos darwinianos, se vuelven ininteligibles para las generaciones más brillantes de hoy en día, que han seguido a la ciencia hasta los extraños descubrimientos de Jeans, Einstein y Lodge.

Cuando Einstein demostró la curiosa curva que siguen los rayos del sol antes de llegar a nuestro planeta, las luces científicas que nos guiaban se obscurecieron de pronto, y los hombres tuvieron miedo de precipitarse a conclusiones obvias. Así, igualmente, la psicología de hace cincuenta años nos parece un poco penosa. Los estudios de psicología anormal, por ejemplo, han dado por tierra con las explicaciones aparentemente correctas de aquellos tiempos.

El nuevo orden de investigadores científicos, que se preocupan ahora de problemas de tiempo y de causalidad, especialmente los físicos matemáticos, han abierto ante nosotros perspectivas enteramente nuevas.

Einstein nos ha enseñado también a considerar el tiempo como otra dimensión, aunque apenas hemos comprendido toda la importancia de esta idea revolucionaria. Y, si sus últimos trabajos lo llevan a alguna parte, lo llevan a considerar la mente como la última realidad.

Vivimos en una época de ciencia aplicada: el conocimiento viene primero; la creencia es secundaria. Enfrentamos todos los hechos o acontecimientos del mundo con un inquisitivo: "¿Por qué?" Existe una causa para cada efecto visible. Los viejos tiempos en que un suceso desconcertante se explicaba refiriéndose a la Voluntad de Dios, o a la intervención de un ángel, han desaparecido, y han desaparecido para siempre. La verdad espiritual, por lo tanto, debe apoyarse en una base científica; no debe temer jamás ninguna pregunta, y no se debe rechazar al investigador honesto llamándolo irreligioso o ateo porque busca la prueba antes de creer.

En las últimas décadas del siglo dieciocho y en las primeras del diecinueve, apareció en el cielo europeo una constelación de luminarias científicas y literarias que señalaron e inauguraron la Edad de la Razón. Dios fue destronado y la Razón se convirtió en la entronizada soberana de la filosofía. Ahora la ciencia recibe nuestra adoración máxima. El hombre de ciencia es el Papa actual y se sienta en el Vaticano de la autoridad mundial. Recibimos sus sabias revelaciones con un espíritu de temor religioso. Confiamos en sus afirmaciones pontificales de la misma manera que una vez casi toda Europa confió en los credos y los dogmas de la Iglesia.

No está en el espíritu de estos pensamientos atacar a la ciencia, despreciar la amplia estructura de esos hechos pacientemente adquiridos. Poseo un profundo respeto por la capacidad intelectual y el carácter paciente de los hombres de ciencia. Creo que su trabajo tiene un lugar justo y útil en la Vida. Pero no creo que dicho lugar sea el más alto.

No debe desdeñarse la utilidad práctica del método científico. Sólo un tonto podría burlarse de las maravillas que la ciencia ha dado al hombre, aunque haríamos bien en detenernos a recordar la frase de Disraeli: "Los europeos hablan de progreso porque, con la ayuda de unos cuantos descubrimientos científicos, han establecido una sociedad que toma a la comodidad por civilización".

El hecho de que el hombre de ciencia haya confiado su atención al mundo objetivo, no reduce el valor de sus descubrimientos. Lo único que debe hacer es volver hacia dentro su atención, usar para el mundo subjetivo los mismos métodos de experimentación y deducción, volver la luz de su linterna de investigación hacia el centro de su propia mente, y entonces penetrará en la esfera de lo espiritual.

La ciencia ha dado pasos de gigante, pero todos sus pasos van en una sola dirección... hacia afuera, siempre hacia afuera. Y así debía ser. Pero ahora ha llegado el momento de profundizar sus descubrimientos, de dar alma a las formas que ella ha creado.

¿Es el alma un concepto meramente académico, un juego intelectual que los profesores deben aceptar o negar? ¿Es sólo algo sobre lo cual los teólogos apoyan victoriosamente sus tesis, y a lo que los racionalistas lanzan sus bombas verbales? Por el momento, los hombres de ciencia no han encontrado huellas químicas del alma; no han podido registrarlas con ninguno de sus instrumentos, como pueden registrar, por ejemplo, la gasolina. Pero si las reacciones químicas y mecánicas no pueden obtenerse, no debe dejarse de lado las investigaciones. Existe otro camino. Tal vez no sea un camino convencional, pero conduce al mismo objetivo: el descubrimiento del alma. Si el hombre de ciencia ama la verdad más que los convencionalismos, si aprecia el conocimiento de la vida humana más que aprecia el conocimiento de un trozo de roca, investigará de ese modo. El método que me propongo exponer es antiquísimo y retrocede tanto en la historia del hombre que su origen se pierde en la confusa niebla de los tiempos. Pero no dejemos que este hecho se vuelva contra nosotros. Porque los antiguos eran gigantes en el entendimiento de las verdades espirituales, aunque fueran niños en el estudio de la ciencia física: los modernos son maestros en el desarrollo de la ciencia física, pero novicios en la comprensión de los misterios espirituales.

* * *

El gran filósofo alemán, Kant, decía que había dos maravillas notables en la creación de Dios. Esas dos cosas eran los estrellados cielos en lo alto, y la mente del hombre abajo. Grandes como son las hazañas de la ciencia en el mundo exterior, descubrimientos más grandes podemos esperar En este siglo en el dominio de la psicología. El hombre retrocederá sorprendido cuando entienda los misterios que tienen lugar dentro del recipiente de hueso invertido que llamamos cráneo. La psicología, la ciencia de la mente y el estudio de la conciencia, ofrece las más valiosas recompensas a la verdadera investigación científica. Ningún otro tema es tan poco entendido y ninguno significa tanto, porque contiene la llave de la profunda felicidad del hombre.

El tiempo, necesariamente, sacará la idea del alma fuera del limbo de las descartadas nociones teológicas para colocarla en el grupo de las proposiciones científicamente probadas. Pero la ciencia de ese día estará quizás dispuesta a utilizar la mente como un instrumento de

experiencia, del mismo modo que hoy en día se utiliza el microscopio. Lo que se considera hoy como las tontas ilusiones de los místicos será verdad verificada por la ciencia de la parapsicología, para ser públicamente proclamada y sin reservas.
Que el siglo veinte develará de alguna manera este misterio, es algo sobre lo cual no pueden dudar los que hayan seguido los pasos de la ciencia. Ya en la primera década, el penetrante cerebro del sabio francés Bergson, lanzó este profético mensaje:

"Explorar las profundidades más secretas del inconsciente, trabajar en el subsuelo de la conciencia: ésa será la tarea principal de la psicología en el siglo que comienza. No dudo que nos esperan maravillosos descubrimientos en ese terreno."

Un destacado científico como Eddington nos dice que el universo físico es una abstracción si no está unido a la conciencia. La mente no puede considerarse ya como un mero producto desarrollado por la materia. El paso inmediato y obvio .es investigar el fenómeno de la conciencia, investigación que fue ridiculizada hace medio siglo por Huxiey, porque consideraba tales fenómenos como meras sombras dependientes del fenómeno verdadero.

Esta exploración interna es digna de destacarse por el momento. Porque hay algo en la mente de los hombres o de los animales, algo que no es ni intelecto ni sentimiento, sino más Profundo que estas concepciones, algo a lo que puede darse el nombre apropiado de intuición. Cuando la ciencia pueda explicar realmente por qué un caballo lleva a un jinete o a un cochero borracho varios kilómetros en la oscuridad hasta encontrar el camino de regreso a casa; por qué los topos cierran sus cuevas antes de la llegada del frío; por qué las ovejas buscan la protección de la ladera de una montaña antes de la llegada de la tormenta; cuando puedan decirnos qué advierte a la tortuga la proximidad de la tormenta para que se refugie en un agujero; y cuando se pueda explicar realmente qué instinto guía al ave carnicera que se encuentra a muchos kilómetros de distancia de un animal próximo a morir, entonces, sólo entonces podremos entender por qué la intuición es mejor guía que el intelecto. La ciencia ha arrancado del seno de la naturaleza muchos secretos sorprendentes, pero no ha descubierto aún la fuente de la intuición. El intelecto, que es capaz de proponer una cantidad de enigmas concernientes al hombre, al destino y a la muerte, es incapaz de resolverlos. Cuando la ciencia haya conquistado el mundo y haya muerto el último resplandor del último misterio, todavía estaremos frente al mayor de los problemas:

"Hombre, ¿te entiendes a ti mismo?"

Me hubiera gustado vivir en Atenas, por el tiempo cuando se podía vagar por los mercados y oir a un hombre de nariz respingada y de gran tenacidad, un tal Sócrates, interrogar a los hombres de la ciudad y repetirles una y otra vez su pregunta favorita. Un hombre como Sócrates no muere y su carácter sublime sobrevive a la tumba.

Cuando todas las últimas literaturas hayan sido examinadas y los más antiguos papiros hayan sido exhumados, no encontraremos un precepto más sabio que el mandato del Oráculo de Delfos: "¡Conócete a ti mismo!", y el consejo del rishi hindú: "Busca en tu interior". Estas palabras, aunque sean más antiguas que las momias del Museo Británico, podrían haber salido de la máquina de escribir de un pensador moderno. Los siglos no pueden matar una verdad, y el primer hombre que la expresó encontrará su eco corriendo a través de las centurias.

* * *

Vivimos en un globo que gira en el espacio, posicionado de alguna manera en el gran firmamento entre la estrella de Venus y la estrella de Marte. Hay algo en esto que induce al hombre a pensar y que también lo promueve a risa. Ha medido, con innegable precisión, la distancia entre su planeta y estos dos astros, aunque las distancia son tan tremendas que sobrepasan a la imaginación; y, sin embargo, es incapaz de medir el alcance de su propia mente. El hombre es un misterio para sí mismo, un misterio que continúa sin descubrirse cuando las amargas aguas de la muerte besan sus pies.

¿No es irónico que el alma del hombre esté menos abierta a la investigación que la tierra en la cual habita? ¿No es demasiado extraño que se haya ocupado tanto del mundo exterior y que sólo haya pensado en el mundo interior hace en verdad muy poco tiempo?

¿Por qué ha de preocuparse tanto acerca de la marcha del universo? No es de su incumbencia el manejarlo. En cambio, debe gobernarse a sí mismo.

El sístema solar se *mueve sin tu* discurso. *¡Vive, -muere!*... El *universo* impasible seguirá su *curso.*

Así lo dijo el inteligente pensador, Zankwili. Ningún hombre, sin embargo, es capaz de apreciar esta tajante verdad.

Sabe más el hombre sobre el manejo de su automóvil que sobre los movimientos internos de su ser. Sin embargo, los antiguos enseñaron —y algunos de nosotros hemos confirmado sus

enseñanzas— que en un estrato de la conciencia esta la veta más rica... una veta de oro puro. ¿No debiera hacer él de esto su objetivo principal?

Comparado con sus otros resultados, la ciencia moderna ha descubierto muy poco sobre la naturaleza del hombre, incluso aunque haya descubierto cómo endurecer los metales, cómo lanzar un proyectil de media tonelada en una ciudad vecina y mil otras cosas más. En los últimos tres siglos, el conocimiento que tiene el hombre del mundo físico ha aumentado con sorprendente aceleración; pero el conocimiento de sí mismo ha quedado rezagado.

Podemos construir puentes gigantescos para cruzar ríos de monstruosa anchura, pero no podemos resolver el simple problema: "¿Quién soy?"

Las máquinas de nuestros ferrocarriles atravesarán los continentes con facilidad; pero nuestras mentes no logran atravesar el misterio del yo. El astrónomo tiene a la vista, en su observatorio, la estrella más lejana, pero bajará la cabeza avergonzado si le preguntamos si ha logrado dominar sus pasiones. Estamos llenos de curiosidad en relación a nuestro planeta, pero sentimos indiferencia cuando nos hablan de nuestro propio ser interior.

Hemos logrado informaciones detalladas de casi todas las cosas debajo del sol; conocemos la actuación, las cualidades y las propiedades de casi todos los objetos y fenómenos de esta tierra.

Pero no nos conocemos a nosotros mismos. Las personas que han estudiado todas las ciencias no han estudiado todavía la ciencia del "yo"; los mismos hombres que han descubierto el porqué y el dónde de las vidas de muchos insectos, no conocen el porqué ni el dónde de sus propias vidas. Conocemos el valor de todo, pero no conocemos nuestro propio y maravilloso valor.

Hemos llenado las enciclopedias de cientos de páginas referentes a centenares de cosas, pero ¿quién puede escribir una enciclopedia sobre el misterio de sí mismo?

¿Y por qué razón lo que interesa más a cada hombre es…. él mismo?

Porque el "yo" es la única realidad de la cual estamos seguros. Todos los hechos en el mundo que nos rodea, y todos los pensamientos en el mundo interno, existen para nosotros sólo cuando nuestro yo lo percibe. El yo veo la tierra, y la tierra existe. El yo consciente de una idea, y la idea existe. Berkeley, mediante un agudo proceso mental, llegó a la misma conclusión. Demostró que el mundo material no existiría si no hubiera una mente para percibirlo.

Entonces, ¿qué es el yo?

No existe secreto en el misterioso libro de la naturaleza que, con tiempo y paciencia, no pueda ser leído. No existe ningún candado que no tenga su llave correspondiente, y podemos juzgar la habilidad de la naturaleza por la habilidad del hombre.

El estudio del yo probará un día ser la llave maestra de todas las puertas filosóficas, de todos los dilemas científicos, de todos los problemas que la vida ha cerrado. El yo es la cosa ultérrima... y es lo primero que conocemos siendo niños en pañales; será también lo último que llegaremos a conocer cuando seamos sabios.

La mayor certidumbre del conocimiento llega únicamente dentro de la esfera del yo. Podemos conocer el mundo y sus objetos únicamente por medio de instrumentos y de nuestros sentidos; pero quien interpreta esos instrumentos y usa esos sentidos es el yo. Por lo tanto, finalmente, debemos reconocer que el estudio del yo es el estudio más importante al que un pensador pueda entregar su mente.

Un sofista se acercó a uno de los sabios de la antigua Grecia y pensó que podía confundirlo con las más intrigantes Peguntas. Pero el sabio de Mileto estuvo a la altura de la prueba, porque las respondió a todas, sin la menor vacilación y no obstante con la máxima exactitud.

1. ¿Cuál es la más antigua de todas las cosas?
   r. Dios, porque siempre ha existido.
2. ¿Cuál es la más hermosa de todas las cosas?
   r. El universo, porque es la obra de Dios.
3. ¿Cuál es la más grande de todas las cosas?
   r. El espacio, porque contiene todo lo que ha sido creado.
4. ¿Cuál es la más constante?
   r. La esperanza, porque se queda con el hombre después que él ha perdido todo lo demás.
5. ¿Cuál es la mejor de todas las cosas?
   r. La virtud, porque sin ella no existe nada bueno.
6. ¿Cuál es la más rápida de todas las cosas?
   r. El pensamiento, porque en menos de un instante puede volar hasta el final del universo.
7. ¿Cuál es la más fuerte?
   r. La necesidad, que obliga al hombre a enfrentar todos los peligros de la vida.
8. ¿Cuál es la más fácil de todas las cosas?
   r. El dar consejos.

Pero cuando se llegó a la novena pregunta, nuestro sabio dio una paradoja como respuesta. Estoy seguro que fue una respuesta jamás comprendida por el interrogador, y a la cual la mayoría de la gente sólo atribuye un significado superficial.

La pregunta fue:

9. ¿Cuál es la más difícil de todas las cosas?
r. ¡Conócete a tí mismo.!

Este fue el mensaje de los antiguos sabios al hombre ignorante y lo sigue siendo.

CAPÍTULO III

EL MISTERIOSO YO SUPERIOR

Remoto y sin embargo cerca, longevo, *solitario,*
Omnisciente, desconocido, inexcrutable,
Las manos plegadas en ademán inmutable,
Él se sienta en el *interior de su santuario.*

G. P. WILLIAMSON

Santos y sabios, pensadores y filósofos, sacerdotes e investigadores científicos han tratado, durante siglos, de comprender la naturaleza enigmática del alma humana. Y descubrieron que el hombre es un ser paradójico, capaz de descender a los más profundos abismos de maldad e igualmente capaz de subir hasta las cumbres más sublimes de nobleza. Descubrieron dos criaturas dentro de su pecho: una relacionada con los demonios, la otra con los ángeles. El hombre está tan admirablemente constituido que puede desarrollar en su naturaleza, por igual, tanto lo que es más admirable como lo que más de reprensible hay en la vida.

¿Somos simples trozos de materia animada? ¿No tiene el hombre un origen más elevado que el de la carne?

¿0 somos entidades espirituales, que salimos brillantes y radiantes del seno de Dios, y que estamos alojadas y limitadas temporalmente en nuestros cuerpos?

¿ Somosmuchos 'creen, nada más que simios mejor dotados, ex monos con feos rasgos que revelan nuestra ascendencia, o somos, como suponen los menos, ángeles degenerados? ¿Vamos a ser las desvalidas presas del tiempo? ¿Es que sólo estamos destinados a ocupar un espacio muy breve, un oscuro rincón en la tierra, para desaparecer después?

"Cuando miro a mi alrededor, en todos lados veo disputas contradicción, distracción. Cuando vuelvo los ojos hacia el fondo de mí, sólo veo duda e ignorancia. ¿Qué soy? ¿De dónde proviene mi existencia? ¿A qué condición deberá regresar? Estoy confundido ante esos interrogantes. Empiezo a imaginarme rodeado de la más profunda oscuridad por todos lados", escribió el escéptico pensador escocés, David Hume.

¿Es posible para nosotros encontrar las respuestas exactas a estas inquietante cuestiones? El hombre lanza tales preguntas al rostro de la vida y espera... espera... pero no halla respuesta hasta que baja al fondo de la tumba. Sin embargo, los dioses han concedido inteligencia al hombre, facultad que le permite descubrir la verdad sobre su propio ser, aunque pueda fracasar al enfrentar el gran enigma del universo.

Tales son los enigmas vitales que han intrigado a los sabios de sesenta generaciones y que intrigarán a muchas más. Las mentes más inteligente, las plumas más capaces y los labios más elocuentes se han ocupado de estos oscuros enigmas; pero la humanidad busca todavía a tientas las respuestas.

El hombre —una figura vacilante y desesperada— marcha tambaleante por los yermos del mundo y ríe cínicamente ante el nombre de Dios. Pero la desesperación es la castigada hija de la ignorancia.

Dios ha impuesto un trozo de luz verdadera en el corazón de cada niño que nace, pero esa luz debe ser develada. La hemos envuelto con las oscuras envolturas que nos ciegan, y debemos descubrirla. Ningún clamor que surge desde las profundidades de un corazón sincero se da en vano, y si la Plegaria es justa, la responderá el dios que hay en el propio corazón.

El hombre común estira sus tentáculos hacia la Vida, buscando algo que no entiende del todo. Apenas sabe que cuando comience a aplicar su inteligencia a la solución de su propio problema --- él mismo—, automáticamente los problemas paralelos de Dios, la Vida. el Alma, la Felicidad, y demás, serán resueltos.

La raza blanca ha vagado por toda la superficie de la tierra en busca de nuevas Américas, hasta que ya no existe prácticamente un trozo de tierra en donde no haya posado la planta. Y sin

embargo, yo me propongo señalar aquí la existencia de un nuevo mundo, explorado por unos pocos, pero ignorado por la mayoría. No hace mucho tiempo que los geógrafos negaban la existencia de una buena parte de este mundo habitado por ellos; el espacioso concepto de América estuvo colocado una vez entre las cosas que promovían a risa.

Así también ha sido el caso con la común noción de lo que podemos ver al presente en el hombre —su forma corpórea— representa todo lo que él es y todo lo que llegará a ser. Los gusanos se deleitarán con todo lo que somos, y no meramente con nuestros cuerpos. Esta idea es muy desagradable y, sin embargo, muchos, si no la mayoría, la consideran verdadera y ven como algo ridículo la posibilidad de la supervivencia después de la muerte. Mueven la cabeza y afirman no entender el misterio del espíritu, pero aceptan con facilidad la materia, cuya naturaleza íntima es apenas menos misteriosa.)

Es mi propósito demostrar que esas personas se equivocan cuando aceptan la condición normal de la mente humana como la última etapa de su desarrollo. Es verdad que en el hombre hay senderos fangosos donde se arrastran extrañas y viles criaturas. Pero también existen lugares radiantes donde el alma toma alas rápidamente. El psicoanalista que sólo busca los primeros... encuentra también los segundos.

* * *

A través de las tradiciones verbales que provienen de nuestros más remotos antepasados, a través de toda la literatura del mundo, tan antigua como los rudos manuscritos de los pueblos orientales y presentes también en los últimos productos de la prensa diaria, ha habido siempre una extraña y persistente alusión a otro yo dentro del hombre. No importa qué nombre se haya dado a este misterioso ser, alma o aliento, espíritu o fantasma. Por cierto, no existe otra doctrina en el mundo que posea tan remotamente un ancestro intelectual como este. Todos saben que existe un límite fijo dentro del cual puede funcionar la conciencia humana. No todos saben que siempre i ha habido algunos hombres intrépidos quienes para sí mis| mos han realizado el papel del Rey Canuto... ordenando a | las turbulentas aguas del pensamiento retroceder hasta que | la conciencia cruza el límite normal y se encuentra en los J
mundos libres del espíritu
Las declaraciones de las experiencias realizadas por los videntes espirituales a través de los tiempos deben ser encaradas. O son charlatanerías de lunáticos irresponsables, o las suyas son palabras de tal importancia como para hacer vaJ cilar las actuales bases materialistas de nuestra vida. -
No creo que nos ayude mucho el tratar de averiguar el origen de esta doctrina, porque la verdad puede surgir en una multitud de cerebros en todo el mundo, y la inspiración común es la misteriosa Fuente donde nace todo pensamiento. A veces podemos aprender lecciones más verdaderas estudiando la naturaleza que estudiando los libros. Un hombre contempló una vez a un gusano taladrando un agujero en un trozo de madera. Esta simple observación le enseñó el principio de los túneles. Hoy día, gracias a la intuición d[e] ese hombre, los trenes corren bajo los ríos y atraviesan montañas de sólidas rocas... Fue así que los primeros videnteSi atentos a los vagabundeos del pensamiento dentro de su propias mentes, descubrieron que algo entraba en accio
A el pensamiento se detenía momentáneamente. Ese [cuan] " fue la primera y débil insinuación del alma. Así nació "[a] encía del descubrimiento del alma y los antiguos em^[a] [c1] nn a enseñar a los hombres cómo se podía conocer la Sd acerca de ellos mismos.
„ gg^ todas las civilizaciones precristianas se comunicó este conocimiento de diferentes modos, en Sumeria, Babilo-
Caldea, China, Persia, India, México, entre los indios ürteamericanos, los mayas centroamericanos y los desventurados aztecas e incas; aparece también en la fraternidad esenia entre los judíos y entre los agnósticos de las ciudades orientales del Mediterráneo.
Entre las majestuosas ruinas que esbozan el rostro de la Grecia de nuestros días se levanta un amplio edificio sin techo, de ruinosas paredes y columnas rotas. Es todo lo que queda del lugar donde una vez se celebraron los festivales de los Misterios Eleusinos, con pompa y reverencia, bajo la égida de Atenas. Muy pocos entienden hoy lo que sucedía detrás de las paredes de ese santuario. La iniciación en estos misterios era considerada asunto de gran importancia para los antiguos, aunque nosotros los modernos apenas intuimos su significado. Hombres como Alejandro de Macedonia y Julio César no vacilaron en someterse a esta experiencia sublime e inolvidable, y de ella salieron fortalecidos, dispuestos a cumplir con más conciencia el papel que el destino les había señalado; tal fue la grandeza del conocimiento que "ego a ellos detrás de puertas bien cerradas y guardadas. Cuando las epifanías de los Misterios Griegos concluían, as ultimas palabras oídas por el iniciado eran: La Paz sea
'•^oo. Y eran escritas por los mismos iniciados, quienes, ci[eñas] ^vían a su camino por la vida lo hacían con el alma roalt[a] [a] ^[a] [ment]e serena. La iniciación no era nada más, da»» [ente>], l[úe] entrar en conciencia de lo que era el candi-
todosT [s1] [mism0]Completaba la formación del hombre y s que no hubieran pasado por la iniciación eran sólo

hombres a medias. Algunos fragmentos de lo que se enseñaba en esos viejos templos están en este libro, pero he procurado formular esas viejas verdades en un lenguaje que pueda atraer al hombre actual y desde el punto de vista de la vida práctica. La clave de todo el problema de esta antigua ins. titución de los Misterios fue dada por Plutarco cuando diio"En el momento de la muerte el alma pasa por las mismas impresiones que las experimentadas por los que se inician
en los grandes Misterios."
Los eruditos no han podido llegar a una conclusión defini.
tiva sobre el verdadero propósito de la Gran Pirámide, esa enorme construcción cuyo interior refleja la quietud eterna de los desiertos de Egipto. Como en los últimos tiempos, los ritos funerorios de los faraones se celebraban allí, los historiadores llegaron a la conclusión natural, aunque errónea, de que esta construcción maravillosa había sido planeada para
ser una tumba gigantesca.
Su verdadero propósito era infinitamente más elevado. Aqui
venían los candidatos a la experiencia mística llamada iniciación, experiencia por la cual podían obtener alivio temporario de la carga del cuerpo y sus limitaciones, y entrar en contacto con ese otro-yo que está dentro del hombre, entre otras cosas. Esta experiencia se cumplía con ayuda de una agencia externa, por medio de los poderosos poderes de los
sumos sacerdotes de ese tiempo. Yendo al Museo Británico se podrá ver una gigantesca íi-
gura de piedra, llevada allí hace muchos años por un navi° procedente de la Isla Oriental, en la costa de Sud África. S' se examina el reverso de esta efigie se encontrará clararnen marcada una cruz. Es idéntica a la Cruz de la Vida, o Crii Ansata, que aparece frecuentemente en las antiguas llna6 nes egipcias como llevada en manos de las deidades, y ª que frecuentemente se refieren como a la llave de lo^{s} ʷterios. Esta no es una mera coincidencia, sino un hecho
•*f* tivo que demuestra que la iniciación a los Misterios no '"Desconocida a través del Atlántico.
v '=te en la América Central una estructura curiosamente
• -1 r aunque interiormente difiera a la pirámide egipcia, ^{51} ce' empleó también para la realización de ceremonias ^{q} 'ético-religiosas. Los misteriosos acontecimientos que tuvieron lugar en una se repitieron en la otra, y lo que ocurría
g¡ Templo Griego Eleusiano no era muy diferente en resultado a lo que ocurría en los otros dos puntos. Había grados distintos de -iniciación, pero los candidatos que lograban aasar el primer grado tenían temporalmente un nuevo mundo abierto ante ellos, y regresaban al mundo como hombres y mujeres transformados, porque temporalmente habían tocado su yo oculto.
Si tal experiencia fue posible en el siglo xx antes de Cristo, es posible también que pueda ocurrir en el siglo xx después de Cristo. La naturaleza *fundamental* del hombre no ha cambiado durante el intervalo. Es cierto, sin embargo, que se llegaba más fácilmente a la experiencia en aquellos lejanos días, porque la vida era entonces más tranquila y menos complicada.
¿No será este secreto yo nada más que la loca fantasía o la vaga quimera de unos cuantos hombres famosos acerca de los cuales nos hablan el tiempo y la historia? ¿No tiene esta larga cadena de tradición espiritual otros eslabones de una substancia más fuerte que la superstición? Y sin embargo estos enigmas que nos intrigan también intrigaron a Babilonia, para citar el ejemplo de una temprana civiliza^{cl}on. Si hubo en aquella época hombres sabios que llegaron ª una solución que estaba esencialmente de acuerdo con la
cia^{uc10}?^{1} dada por los sabios de la India' china' ^{E}g^{i}P^{to}> ^{Gre}tad ^{y} ma'. vale la PGna investigar esta solución. El resul-
ción ^{e} Investígación servirá para acentuar nuestra posi-
nuest^^{resente} y debilitar la posición de ellos, o para debilitar ^{as} c^^{ee}ncias actuales preferidas y confirmar las doc-
trinas de los antiguos. Y la única clase de investigación que puede sernos de utilidad en esta indagación es una de natu.
raleza práctica.
Me he tomado el trabajo de realizar tal investigación, aunque no sin dificultades y, como consecuencia, me he visto forzado a reconocer que la sabiduría de los antiguos no es una cosa totalmente fantástica. He descubierto en verdad que sus doctrinas, en lugar de pertenecer a la moneda falsa de los soñadores, contienen muchas cosas que nosotros, los que vivimos y trabajamos en el ruidoso mundo, debemos reconocer.
La mente moderna no se preocupa por recurrir a los famosos pensadores de la antigüedad para resolver sus problemas. Es por ello que pierde mucho. Es posible que las meditaciones de esos antiguos sabios puedan dar muchos frutos a los estudiantes modernos. Podemos intentar cortar todo vínculo con las grandes filosofías del pasado, pero, como están basadas en los principios eternos en los que se basa todo pensamiento verdadero, JIOS vemos obligados a volver a ellas. La filosofía pierde su poder cuando los demasiado intelectualizados la reducen a meras discusiones; volverá al lugar que le corresponde cuando las almas sofisticadas de hoy despierten a la necesidad de una visión más esclarecida que la
presente y confusa enseñanza puede ofrecer.
En el hombre hay algo más de lo que se registra aparentemente en ordinarias impresiones. Los descubrimientos de la psicología anormal nos hacen extrañas insinuaciones, confirmadas por los interminables relatos de la experiencia mi^{s}" tica. ¿Qué es esa supremacía en el hombre que le

permite concebir bellos ideales y alentar grandes pensamientos? ¿Que presencia espiritual dentro del corazón lo hace apartarse de la existencia meramente terrena y crea una lucha constante entre el ángel y la bestia que habitan en nuestro cuerpo?
{ Cuando a los hombres modernos se nos dice que Dios es una mera palabra sobre la que se puede discutir y. *y* un estado **de** conciencia que podemos advertir hora en la carne, enarcamos las cejas; cuando algún **aquí** y j^ual nos dice pausadamente que entre nosotros hombres que conocen a Dios, nos llevamos un dedo a significativamente. Finalmente, cuando se nos asegura llevamos lo divino dentro de nuestros pechos, y que la nidad constituye nuestro ser verdadero, nos estiramos y sonreímos con petulancia.;
<s,m embargo, esto no es una teoría ni es un sentimiento;
n hecho claro y patente para las personas que conocen algo de la percepción espiritual.
Delante de la Esfinge en calma de una enseñanza verdaderamente espiritual, el occidental la contempla sin sentir emoción. Puede construir las máquinas más admirables; puede armar barcos de enormes estructuras; puede transformar nuestros hogares con las maravillas de la electricidad, de la radio, de la electrónica aplicada. Lo que no puede hacer es simple: no puede percibir ni entender el sentido de la vida. La verdad es que las calamidades han caído sobre nosotros y que nos hemos olvidado de quiénes somos. Podemos encontrar nuestro parentezco con el mono; con riqueza de detalles y de pruebas demostramos esta triste ascendencia, pero no podemos recordar nuestro parentezco con el ángel.
Hemos estado muy contentos colocando en los altares de la espiritualidad algunos pocos nombres del remoto pasado, y hemos asignado las profundidades llenas de lodo a la humanidad en general. .Olvidamos nuestra propia naturaleza
ivina. Porque podemos acercarnos a Jesús, ser semejantes a Buda o adquirir la sabiduría de Platón. Pero a menos **que** creamos 011 esto, apasionadamente, seguiremos hundidos **en "n** estado.semejante al de los animales.
¿Qué haces en la vida? Mirar al óielo, exclamar:
¡Yo soy yo. tú eres tu! Y sollozar:
i Yo estoy en **lo** bajo, tú arriba!
Yo soy tú, a quién buscas. Búscate a ti mismo; tú eres yo,
¡Oh, hijos míos, habéis adorado
a un Dios que yo no soy.
¿Es tan difícil llegar donde estoy?
Buscad en vosotros el lugar ignorado.
Mirad, yo estoy con vosotros. Id adelante y contemplaos en mí.
A. C. SWINBURNE
Algunos expresarán desdén ante esta filosofía egocéntrica. Responderé entonces, no con mis propias palabras, sino con la inspirada frase del visionario alemán Eckhardt: Dios está
en el centro del hombre.
¿Blasfemamos a Dios al desafiar de este modo al yo? Sólo
una mente superficial puede acusarnos de tal cosa. Porque la verdadera alma del hombre es la Divinidad; no puede haber blasfemia en tal actitud.
Casi hemos olvidado la existencia del yo espiritual, aunque el yo, en su larga vigilia, ¿amas nos olvidará.
¿Por qué el hombre se ha visto poseído de la ansiedad
religiosa? Porque nos amamos a nosotros mismos; porque inconscientemente ansiamos unirnos con nuestro verdadero yoLa raza humana tiene una edad que desafía la imaginación. Incontables figuras de hombres, mujeres y niños han aparecido sobre este planeta en eones de tiempo y, despue de haber desempeñado su papel, al parecer se han hundí en el sueño eterno. Los intelectos más agudos de núes tiempo buscan afanosamente los materiales dejados Por razas del ayer, los vestigios de antiguas civilizaciones Y
1

de un pasado desaparecido; pero el visionario puede ¿ecretos ^ esfuerzos admirables y patéticos de recons-
sonreí intelectual de un pasado infinitamente extendido. truccion^ ^ pintorescas palabras de Sulpicio a Cicerón:
E;stan ¡gg posas son precipitadas por el implacable decreto
a inmutable Destino en las fauces abiertas del olvido eterno."
Si seguimos a los videntes y dejamos de lado a los eones, • espiamos en las zonas más oscuras de la prehistoria, llega5 mos a un período en el cual el hombre dejó de lado su cuerpo de carne y habitó una forma electromagnética, un radiante cuerpo de éter. Todavía más atrás hubo un cambio en su naturaleza interna, y el hombre dejó de lado todas las pasiones y emociones personales, todos sus sentimientos y deseos, como el miedo, el enojo, el odio, la lujuria y demás. Pero los pensamientos actuaban todavía en su conciencia, surgían como olas en la superficie de su mente y se conectaban con su vida *personal.* Y podemos retroceder hasta un tiempo en el cual hasta el pensamiento desaparece, y en el que la necesidad de pensar en forma lógica para entenderse no existía. El hombre no sólo no necesitaba la facultad razonadora, sino que ésta se había convertido en un estorbo.
Porque el hombre había alcanzado la desnuda condición del "yeísmo" puro.
[Toda cuestión puede explicarse acaso mejor diciendo que la raza humana, en el curso de su larga historia, ha superpuesto un segundo yo a la naturaleza individual con la que caa hombre comienza su vida. E&te segundo yo es llamado feralmente la personalidad y ha llegado a ser mediante
ciada "lon • espiritu Y la materia, por medio de una mezsierrm e partículas de conciencia sacadas del verdadero yo, de la c^ consciente, con partículas de materia inconsciente, es e! *qw* esta formad0 e1 cuerpo. Este segundo yo, posterior, ^ro el v conocemos cada uno de nosotros, el yo personal;
- **Pnmero y verdadero, que existía antes de que el**
pensamiento y el deseo aparecieran en el nomore, ea cunucido por muy pocos, es muy sutil y no es aparente, porque nos hace participar a todos de la naturaleza de lo divino. Vive eternamente, se cierne sobre nuestras cabezas, es un atributo angélico de grandeza inimaginable y de misteriosa sublimidad y, por consiguiente, yo lo llamo el Yo Superior.)
Detrás del hombre que vemos vive otro hombre a quien no vemos. Detrás de este cuerpo de carne hay una conciencia
resplandeciente y sublime.
La doctrina del verdadero yo en el hombre es hermosamente expresada por uno de los antiguos videntes de la India:
"Viendo pero sin ser visto; oyendo sin ser oído; percibiendo no es percibido; conociendo sin ser conocido... Éste es tu Yo, el soberano interior, el inmortal."
El materialista nunca se cansa de decirnos cuan necio es el pálido visionario que trata de apresar las nubes: y el Yo Superior, que también habita en el corazón del burlón, sonríe tolerante ante esta lógica tontería.
Vivimos nuestra verdadera vida en la profundidad de nuestros corazones y no en la máscara superficial que enseñamos al mundo. El habitante vivo es más importante que
la casa de piedra. ;
Paúl Whitman, ese poeta neoyorkino vigoroso y entusiasta,
vio la verdad a su manera, un poco confusa, y la expresó de este modo en "Hojas de Hierba":
Juro que empiezo a ver el significado de estas cosas.
No es la tierra, no es América, con ser tan grande,
Soy yo el grande, o seré grande...
Debajo de todo, los individuos.
Juro que nada que ignora al individuo es bueno para mí...
Toda la teoría del universo va directamente hacia un individuo. .. hacia tí.
Y del poema del mismo Whitman, Para Ti;
¡Oh, podría cantar tantas grandezas y glorias sobre tí! No sabes quién eres; has dormido sobre ti, toda la vida. No son tú las mofas;
Debajo de ellas, dentro de ellas, te veo acechar. Quienquiera seas, clama por tí mismo.
Hay momentos memorables en nuestras vidas cuando reci bimos señales del Yo Superior de que es posible para el hombre una existencia más elevada. En tales momentos la cara de la vida no está cerrada y penetran en ella los débiles rayos del alba. Sabemos entonces que los sueños del alma pueden realizarse, que el Amor, la Verdad y la Felicidad nos pertenecen por derecho, ¡ay!, la hora breve pasa y con ella nuestra fe. ¿No pueden servirnos de nada esos brillantes vislumbres de una existencia divina? Dejémoslos que permanezcan como "columnas de nubes durante el día, columnas de fuego durante la noche", para guiarnos en la desolación de los tiempos modernos.
(Esas débiles e impalpables intuiciones que llegan al hombre en sus mejores momentos son vagos balbuceos del gran Yo dentro de sí mismo. El llamado espiritual trata eternamente de hacerse oir en el corazón del hombre, pero nosotros no escuchamos. Los impulsos espirituales que surgen en el corazón de los mejores hombres son la mejor prueba de las elevadas posibilidades de la raza.
¿El hombre, tal como es realmente, y como ha sido eternamente y lo seguirá siendo, es un ser espiritual. La vida en el cuerpo físico no niega la verdad de esta afirmación. Los sentidos materiales

mantienen al hombre bajo una sugestión hipnótica y, como son muy reales, a su manera hacen que el hombre los confunda con su verdadero yo.^El cielo nos rodea, no sólo en los inocentes días de la infancia, sino en todo momento de la existencia, aunque no lo sepamos. Algunos pocos están cerca de esta verdad e inconscientemente esperan el

XI

momento milagroso del reconocimiento. Basta que se les hable de ello con el tono apropiado para que la esperanza ilumine sus almas. Esa esperanza es la voz silenciosa del Yo Superior.

Resulta un tanto irónico que el mismo yo del hombre —su verdadera naturaleza— se haya convertido en un secreto en nuestros días.

' El hombre recorre solo los polvorientos caminos de la vida como aquel buscador antiguo que pasó años vagando en tierras extrañas, en busca de un tesoro raro del que había oído hablar, mientras que, en todo ese tiempo, era buscado como el heredero de una gran fortuna. Escondida entre los pliegues de nuestra propia naturaleza existe una joya rara, aunque lo ignoremos. Nadie se ha atrevido a ponerle precio, y a nadie se le ocurrirá hacerlo nunca, porque su valor está por encima de todas las cosas conocidas.

Debemos tratar, entonces, de buscar al Yo Superior, recorrer toda la gama de nuestros movimientos íntimos, tanto como podamos. Veremos entonces que el cuerpo y el intelecto no son todo nuestro ser, sino que el Yo Superior es testigo de ambos, es la fuente de completa paz, de inteligencia perfecta y de absoluta inmortalidad.

Nosotros, los de este siglo práctico, tenemos poca confianza en las proposiciones abstractas. Siempre desconfiamos de los pensamientos que nos alejan del mundo concreto. Desconfiamos y negamos los sistemas teóricos que parecen sostenerse en el aire.

Se me preguntará:

—¿Posee usted algún método práctico para llegar al conocimiento de ese yo al que elogia tanto? ¿O es la suya una doctrina especulativa que podrá servir de ornamento a la fachada de la metafísica, pero que no tiene utilidad para los hombres que trabajan, viven, aman y sufren? ¿No será acaso una fantasía onírica, incapaz de enfrentar las torvas realidades de la vida ciudadana moderna?

Y de este modo, sin agregar más, expondré al lector ur método de investigación que, si desea, puede seguir, y el cual llevado a un buen éxito, podrá responder convincentemente a las inquietantes preguntas que una vez me preocuparon \ pueden preocuparle a él ahora.

CAPÍTULO rv

LA PRÁCTICA DE LA QUIETUD MENTAL

La soberanía de la naturaleza ha sido otorgada a las fuerzas silenciosas. La luna no produce el menor ruido y sin embargo arrastra millones de toneladas de agua en las mareas, de aquí para allá, a su antojo. No oímos al sol cuando se levanta o a los planetas cuando se ocultan. Así, también, el amanecer del supremo momento en la vida de un hombre llega silenciosamente, sin que nadie lo anuncie al mundo. Sólo en esa quietud nace el conocimiento del Yo Superior. El deslizamiento del bote de la mente por el lago del espíritu es la cosa más suave que conozco; es más silencioso que la caída del rocío nocturno.

Sólo en el profundo silencio podemos oír la voz del alma. Las argumentaciones la ocultan y las demasiadas palabras retardan su aparición. En el silencio se puede atrapar un pez y disfrutarlo; pero si se tira el anzuelo y se conversa, la conversación quiebra el hechizo y ahuyenta al pez. Si pudiéramos ocuparnos menos de las actividades de la laringe y un poco más de las actividades profundas de la mente, llegaríamos a tener algo digno que decir. El discurso es un auxiliar, no una obligación. Ser es el primer deber del hombre.

La vida nos enseña silenciosamente, mientras que los hombres imparten sus instrucciones en alta *voz.|*

El arca del tesoro del yo verdadero está dentro de nosotros, pero sólo puede abrirse cuando la mente está quieta.

Las palabras pueden decirnos lo que es la Realidad, perc no la explican ni pueden hacerlo. La verdad es un estado del ser y no un conjunto de palabras. El argumento más inteligente no puede substituir a la realización personal. Debemos experimentar si queremos experiencia. La palabra "Dios" carece de sentido para mí hasta que no logre ponerme en contacto con lo absoluto dentro de mí mismo; sólo entonces podré incluirla en mi vocabulario.
Un poco de práctica lleva muy lejos. Una veintena de conferencias no convencerá a los sentidos escépticos, y cien libros no revelarán a la visión interna lo que pueden descubrir aquellos que fielmente y con decisión apliquen el método indicado en estas páginas.
Las llamadas pruebas científicas y filosóficas de la Realidad Espiritual no prueban nada. El filósofo alemán Kant demostró hace tiempo que la razón no puede apresar esta Realidad. Por lo tanto, todas nuestras "pruebas" son una mera acumulación de palabras. Es igualmente fácil negar ppta Realidad basándose en otro grupo de evidencias, u oponiendo por la fuerza un grupo de argumentos para "probarlas".
Una especie de estremecimiento sacudió al mundo científico cuando Einstein anunció su descubrimiento de la curvatura de un rayo de luz que pasaba cerca del sol. Esta observación sirvió para establecer su teoría de la Relatividad, pero en aquel momento todos pensábamos que habría de conducirnos mucho más lejos. Pensamos que, investigando un poco más en la misma dirección y analizando un poco más los resultados, la existencia de Dios iba a formar parte de las ideas demostrables científicamente. Pero, ¡ay!, aquella ansiosa anticipación, que llenó tantas mentes y conmovió a tantos corazones piadosos, ha retrocedido algo con los años. La ciencia aún no puede emitir un veredicto seguro sobre el particular.
Los .grandes problemas de la existencia individual, las preocupaciones supremas que asedian la vida de toda persona
seria, no pueden resolverse en la región limitada que csia al alcance de nuestro cerebro. Pero i las respuestas que dan la paz nos esperan en el interior sin límites de nuestro ser, en la substancia divina de nuestra naturaleza oculta. Porque el cerebro sólo responde con palabras estériles,'mientras que la respuesta del espíritu habrá de ser la experiencia maravillosa de la iluminación interior. El que quiera practicar regular y seriamente el método de concentración mística que se expone en este libro, recibirá, a través de su experiencia propia y directa, la confirmación creciente de la divinidad verdadera del hombre. Las biblias y los otros documentos comenzarán a perder su autoridad, en tanto que él empezará a encontrar la suya.
Dios es su propio y mejor intérprete. Hallad a Dios en vuestro corazón y comprenderéis entonces, por intuición directa lo que todos los grandes maestros, los verdaderos místicos, todos los auténticos filósofos y los hombre inspirados han tratado de explicarnos por el tortuoso medio de usar las palabras.'
Nunca podrán demostrar a mi intelecto que Dios, lo Absoluto, el Espíritu —o como quieran llamarle— existe realmente; pero pueden demostrármelo cambiando mi conciencia hasta que pueda participar en la conciencia del Dios que hay en mí.
Sólo existe un medio para efectuar este cambio y al mismo tiempo descubrir lo que somos realmente. Este medio es pasar de lo exterior hacia lo interior; del estar ocupado con una multitud de actividades externas, empezar a ocuparse de una sola actividad interna de la mente. ^ San Agustín monologaba de este modo:
"Yo, Señor, he ido de una parte a otra, como oveja extra' viada, buscando en el exterior, auxiliado por razonamiento;
ansiosos, cuando estabas dentro de mí... Recorrí las calle;
y las .plazas de la Ciudad del Mundo, buscándote siempre..,
y no te encontré, porque vanamente buscaba fuera lo que
estaba en el fondo de mí", j
Debemos dejar caer la sonda de la mente en las profundidades del yo. Cuanto más profundamente descienda aquella, tanto más rico será el tesoro que podramos extraer del calmo mar sargazano. La conciencia debe estar en el centro más íntimo de nosotros mismos. Cada hombre posee una puerta secreta que se abre sobre la luz eterna. Si no quiere hacer fuerza para abrirla, se condena a la obscuridad.
Si quiere una prueba de su propia divinidad, escuche a Su Yo Superior. Tome entonces un poco del tiempo destinado a las distracciones tumultuosas del mundo y enciérrese un breve momento en la soledad. Escúchese entonces, con paciencia y atención, lo que habrá de decir la propia mente, según lo explicaré dentro de poco. Repítase esta práctica todos los días, y en uno de ellos, inesperadamente, se tendrá la prueba que tan ansiosamente se ha venido buscando. Y con ella vendrá una libertad gloriosa, tan pronto como la carga de los escepticismos humanos y de las teologías hechas por el hombre quede relegada. Debe aprenderse a ponerse en contacto con el Yo Superior... y nunca más se sentirá uno atraído por esas reuniones fútiles en que los hombres levantan el polvo de sus argumentos teológicos o

hacen ruido con sus debates intelectuales. Si se toma este camino se encontrará por sí mismo la respuesta a la pregunta inquietante, independientemente de lo que puedan decir los libros acerca de ello, no importa cuan sagrado o secular pueda ser.
Algunas personas llaman a esto meditación, nombre tan apropiado como cualquier otro, excepto porque yo me propongo describir una especie de meditación que difiere, en su principio básico, de la mayor parte de los métodos que se me han enseñado y que podría llamarse, con más exactitud, quietud *mental.*
El único modo de entender el significado de la meditación &7
es el de practicarlo. "Cuatro mil volúmenes de metafísica no enseñarán lo que es el alma", decía Voltaire.
Como todas las cosas que tienen valor, los resultados de la meditación sólo se logran mediante trabajo y dificultades, pero quienes la practican con el espíritu requerido pueden tener la seguridad de que llegarán a la meta. Se empieza con intentos indecisos y se termina con una experiencia divina. Se juega con la meditación y se trata de contemplar, pero el amanecer de un día asomará cuando nuestras mentes incursionen en la eterna beatitud del Yo Superior.
La meditación es un arte que casi se ha perdido en Occidente. Muy pocos la practicaban y entre esos pocos todavía se preguntan por qué lo hacen La costumbre de dedicar todos los días un momento que se destina al recogimiento y al reposo mentsl, brilln hoy por su ausencia en la vida de los pueblos occidentales. Esa especie de hipnotismo aue eierce sobre nosotros la vida exterior se apodera de nuestro espíritu como se pega la sanguijuela a la carne humana. Nuestro yo consciente y resistente inventa toda clase de buenas excusas para no adoptar la práctica de la meditación, o para no continuar con ella cuando ya se ha empezado. La personalidad en nosotros la juzga aburrida, vana. y pensamos que exige una tensión nerviosa excesiva. Esta lucha inicial para vencer la repugnancia aue tiene la mente a descansar, es muy dura, tal vez, pero es inevitable. Porque es una costumbre de importancia fundamental, cuyo beneficio, cuando se la practica, nunca será demasiado exagerado; pero si se la descuida, nos esperan aflicciones y tormentos.
Más allá de las comunes trivialidades de la vida diaria, existe una vida hermosa y luminosa.
Sin embargo, por mucho que resistimos este divino clamor que nos atosiga durante el día, somos incapaces de resistir durante el sueño el regreso si ser interior. Entonces somos capturados por el alma; entonces gozamos en el reposo de nuestra propia naturaleza, bien que inconscientemente. Éste es un sorprendeme pensamiento que contiene algo de una elevada verdad filosófica.
¿Pero cómo puede una multitud esclava de los contratiempos y agitaciones de la vida material darse cuenta de esta verdad maravillosa? Los que son sabios adoptarán el reposo mental como una ejercicio diario. La quietud calma al espíritu y lo penetra de la paz profunda y perdurable que reside en el interior de nosotros.
El general Gordon se aislaba durante una hora todas las mañanas para sus devociones espirituales. ¿Cuánta inspiración para sus actividades profesionales, cuánta fuerza y coraje no extrajo él de práctica tan sabia?
William T. Stead, famoso director de diarios y campeón de los perseguidos, una vez permaneció tres meses en una cárcel porque se atrevió a publicar una verdad. Algunos años después, Stead declaró que esos fueron los meses más provechosos de su vida.
"Por primera vez en mi vida tuve tiempo para sentarme a pensar, para sentarme y encontrarme a *mí mismo",* declaró.
Thomas A. Edison, cuyo nombre estará por siempre registrado en la lista de los grandes inventores del mundo, mediante una práctica constante logró desarrollar la capacidad de descansar en medio de sus tareas, poniéndose en un estado de recogimiento que le traía la solución de un buen número de arduos problemas. Un día declaró:
"Las horas que he pasado a solas con el señor Edison me han aportado las recompensas más grandes de mi carrera; a ellas debo todo lo que he logrado realizar".
Nosotros no pensamos en la vida interior. Tratamos de persuadirnos de que no tenemos una media hora para malgastarla sentándonos junto al quieto pozo de la Verdad. Un instante de quietud mental nos parece un momento perdido. De aquí que las masas no sean más sabias para utilizar mejor la multitud de sus días.
El mundo moderno no cree que una cosa tan insulsa como la meditación tenga aplicación práctica en la vida diaria; por ello se la condena a ser una mera abstracción. Y el mundo moderno no está del todo equivocado, ni tiene del todo razón al proceder así. Para no mencionar nada más que un ejemplo, la historia nos demuestra de cómo la religión ha producido un número de. visionarios meditativos que invitaban a otros a entrar con ellos en los dominios de sus locas ilusiones y a vagar en el reino de sus pueriles fantasías. Esas personas extraviadas son responsables de la opinión corriente que se imagina a los videntes espirituales como seres perdidos en la contemplación del cielo, explorando con sus ojos mentales vagos mundos desprovistos de todo interés y utilidad para los mortales sanos de juicio.

Serían, en suma falsos místicos que viven en fantásticos mundos creados por ellos y que necesitarían se les diera un buen sacudón contra la realidad.
Pero la historia también nos habla de videntes de elevado rango. Son hombres de una pureza moral absoluta y de una excepcional caridad. La característica común de estos hombres es la de haber pasado por una experiencia espiritual que ha sido una iluminación indeleble para sus mentes y que les ha proporcionado una estática felicidad. Estos eran verdaderos místicos. Las declaraciones que después formularon con toda humildad, revelaban que habían penetrado hasta las recónditas profundidades del corazón humano; que habían llegado a los lugares impenetrables donde mora el alma, y que habían descubierto al fin la divina naturaleza del hombre, la cual permanece inmutable e intacta aunque se albergue en un cuerpo frágil. No es mi propósito citar nombres, pero los libros de Evelyn Underhill y Deán Inge nos dan una buena idea de los visionarios que pertenecen a la familia cristiana.
La mente del mundo es demasiado apta para verse hipnotizada por el ambiente material que la rodea. Para muchas personas la vida espiritual se ha convertido en un mito. Es extraño y triste comprobar que, mientras nuestros hombres de ciencia más importantes y los más agudos intelectos están volviendo a una interpretación espiritual del universo y la vida, las masas se han hundido cada vez más en el grosero materialismo que las primeras y torpes tentativas de la ciencia parecían justificar.
Por lo tanto, debemos estar agradecidos en cierto modo a esos videntes que se aventuraron por senderos no explorados para traernos informaciones de la vida más divina que es posible hallar para el hombre. La verdadera • visión es una tremenda experiencia, no una serie de teorías. (Ningún hombre que haya vivido una experiencia espiritual, aunque sea temporalmente, la olvidará jamás. Y sus días serán de insoportable agonía hasta que encuentre los modos y los medios le repetirla.'
No expondré ningún sistema complicado en estas páginas. Me propongo únicamente enseñar una técnica simple para llegar a conocer lo más elevado que hay en nosotros. Ningún método de meditación es fácil en sí mismo, porque la práctica significa un control real, y pocas cosas son más difíciles en este mundo. Sin embargo, un método de meditación puede ser simple. No necesita estar complicado con tortuosas explicaciones, ni presentarse en un lenguaje confuso.
Varios sistemas de meditación han sido enseñados; diferentes senderos del Yoga han sido hallados tanto en los tiempos antiguos como modernos. Pero la técnica que proponemos aquí para llegar al conocimiento de sí mismo no entra fácilmente en ninguna de estas clasificaciones ya existentes.
El Arte de Interrogativa Introspección es único en su simplicidad, originalidad y poder, aunque, naturalmente, tiene puntos de contacto con otros sistemas. No pretendo que sea el camino mejor, pero sí afirmo que ofrece un medio más rápido y más seguro para llegar al conocimiento espiritual que la mayoría de los caminos que conozco. Las varias ramas del Yoga, el profundo y complicado método hindú, son excelentes respecto a la época y al pueblo para los que fue ideado; pero para los pueblos occidentales y antes las necesidades modernas, resultan evidentemente impracticables, excepto para unos cuantos.
Esta investigación del yo verdadero es la forma más sencilla de meditación que conozco y, por lo tanto, la más apropiada para el hombre ocupado de la época actual. Se aprende más rápidamente y es más fácil de practicar que los complicados sistemas yogas de oriente. Puede ser ventajosamente practicada por cualquiera que se preocupe por afirmar la verdad acerca de su propia naturaleza.
Cuando uno se despierta por la mañana y se asea, el primer deber —y generalmente el más descuidado— es el de conectarnos con nuestro verdadero yo. Sin embargo, la mayoría de la gente considera su deber pensar en sus problemas actuales, los trabajos que debe realizar o las personas a las cuales será necesario entrevistar. Las actividades y los trabajos ocupan el primer lugar en sus pensamientos, en vez de esforzarse por obtener esa sabiduría que inspiraría todas sus actividades y solucionaría todos sus problemas.) Cuando Jesús dijo: "Buscad primeramente el reino de los cielos y todo lo demás os será dado por añadidura", se refería no solamente a una regla general sino también a una particular.
El empleo de las palabras "cada día" en el Padre Nuestro es una significativa indicación de que Él aconsejó a sus discípulos a orar o meditar por la mañana. Existen profundas y psicológicas razones para este consejo. Podemos dar la nota dominante a todas las actividades del día por la actitud que adoptemos durante la primera hora después del despertar. Las actividades y deseos del día no han comenzado todavía a turbar la mente.
Si buscamos el reino como primera tarea por la mañana y sacrificamos un poco de tiempo para obtenerlo, nuestro trabajo no se verá perjudicado y nuestros problemas no serán descuidados. Porque crearemos una corriente de sabiduría espiritual y de fuerza que fluirá por debajo de todas las actividades y pensamientos del día. Cualquier cosa que hagamos la haremos correctamente; cualquier decisión a la que lleguemos será la decisión correcta, porque será el resultado do un pensamiento tranquilo y profundo. Aquellos que creen que es una tontería cuidar nuestra actitud espiritual antes que

nuestras preocupaciones mundanas, ponen en primer lugar las cosas que deben estar en segundo plano, y en segundo término las primeras. Para ellos, como dice la escritura hindú:
"No hay paz ni en este mundo ni en el otro".
Sea que demos cinco minutos o cinco horas a esta práctica inspiradora de la vida diaria, los resultados siempre serán notables a la larga. ¿No vale la pena perder un cuarto de hora o una media hora todos los días para conseguir el equilibrio mental y la conciencia del dominio interior?
Esta cuestión de practicar la meditación de diez minutos a media hora una o dos veces al día, es cuestión de costumbre, porque la persona se habitúa gradualmente a que esto forme parte de su vida normal. La segunda quincena será un poco más fácil; la tercera todavía más, hasta que, con el tiempo, llegaremos a dominar este arte. Incluso el más ocupado de los hombres de negocios puede incluirlo en su programa de actos diarios, de modo tal que se convierta en él en una costumbre como el cenar a su hora. Créese el hábito, manténgaselo vivo, y sin duda de que su valor empezará a manifestarse en un consciente progreso.
El desarrollo espiritual no será una cosa azarosa si es algo que está frecuentemente entre nosotros; será un esfuerzo continuo y serio. La práctica diaria, ordenada y regular en la meditación nos conducirá naturalmente a progresos en el arte. En otras palabras, si se practica el método, cada vez hará falta menos esfuerzos para producir el mismo resultado. El progreso depende de la práctica.
La meditación producirá mejores resultados si se practica regularmente todos los días y no en impulsos y nuevos comienzos, porque es algo que gradualmente va "impregnando" mediante esfuerzos diariamente repetidos.
La práctica diaria de la quietud mental debe hacerse tan regularmente como las comidas. La costumbre gobierna nuestras vidas. El hombre que ha aprendido el secreto de crearse costumbres, podrá gobernar lo que controla la vida. Y el mejor hábito que puede crearse un hombre es la costumbre de la meditación. No sólo hago observar, sino que insisto con energía en el sorprendente valor y la necesidad urgente de crear este hábito. Con el tiempo descubriremos que el período diario de quietud mental será un goce que se anticipa y **no un** deber de disciplina, como pudiera parecer al principio, y no se permitirá que nada interfiera con ello.
El siguiente punto a observar es que ciertas condiciones fisiológicas y psicológicas son aconsejables si se quiere llegar al éxito sin dificultad. Una cómoda postura personal ayuda a que la mente esté tranquila. Cuando el cuerpo está incómodo, la mente tiende a inquietarse.
La quietud física es el primer paso a la quietud mental. En una cómoda y conveniente postura del cuerpo descansa la mente y nos permite empezar la tarea de replegarnos en nosotros mismos. Todos los días debemos ocupar el mismo lugar, o la misma habitación, sentarnos en una determinada silla o en el lecho. Hay que sentarse erguido y no apoyar la espalda. El cuerpo aprende así a responder automáticamente, hasta el punto que no hace ninguna resistencia a la influencia invasora del alma.
La meditación se realiza más fácilmente y dará mejores resultados si la realizamos en las mejores condiciones. Elijamos una hora en que no se nos moleste, cuando todo lo que nos rodea esté tranquilo, cuando el estómago y los órganos
digestivos estén en reposo, cuando el cuerpo se sienta cómodo;
el tiempo no sea tormentoso. Si es posible, conviene Henal la mejor habitación de flores y perfumarla con incienso. Hay que colgar de las paredes cuadros nobles y llenos de color, Que esas cuatro paredes se conviertan en un santuario que nos ayude a vivir entre cosas divinas por un tiempo. Si es posible, debemos reservar esta habitación para nuestro exclusivo uso, como un rincón donde podemos meditar, orar y estudiar las cosas del espíritu. En poco tiempo la habitación comenzará a mostrar la huella invisible de la vida divina, de modo que, apenas penetremos en ella, los cuidados y las preocupaciones de la existencia nos dejarán. De todas maneras, hay que elegir un lugar donde podamos permanecer en reclusión ininterrumpida, sin ruido, donde los animales y los insectos no puedan molestarnos y donde nos sintamos en paz y armonía. Si no es posible obtener todas estas condiciones, debemos obtenerlas por aproximación.
La primera regla, entonces, consiste en elegir un pequeño fragmento de la vida diaria en el cual podamos dedicarnos sin inquietudes y sin molestias a la práctica de los ejercicios necesarios.
Podemos empezar con diez minutos, pero se lo prolongará a media hora apenas nos demos cuenta de que podemos hacerlo sin esfuerzo. Media hora diaria es mucho tiempo para el hombre de occidente, y no es aconsejable extender el tiempo si no es bajo la vigilancia de un maestro competente.
He sugerido la mañana, pero es posible que existan circunstancias que impidan la meditación a esa hora. En tal caso, la hora inmediatamente mejor es la puesta del sol, porque entonces la mente puede recobrar más rápidamente la calma interior que en medio de las actividades del día. En el crepúsculo hay una misteriosa cualidad vinculada con las grandes corrientes espirituales que la naturaleza libera en ritmos regulares.
El fragmento de tiempo que elijamos para este elevado

proposito aeoe emplearse ae manera que no tenga ninguna vinculación con las otras actividades del día. En lugar de ocuparnos de temas que llaman y fijan nuestra atención **en** las cosas exteriores, debemos tratar de olvidarnos de ellas y de las personas, dejarlas de lado como si nunca hubieran existido, y dirigir nuestros pensamientos y sentimientos hacia el ideal de la calma interior. Tal vez hasta ahora hayamos dedicado toda nuestra atención al mundo externo. El hombre que quiera encontrarse a sí mismo debe invertir este proceso y periódicamente dirigir su atención a explorar el mundo interno.

Aquel que intente conocer su Yo Superior **debe** aprender a refugiarse en el interior de su mente como una tortuga se refugia dentro de su caparazón. La atención que hasta ahora se ha aplicado a una sucesión de hechos exteriores, debe concentrarse en un punto interior único.

El sendero de la concentración es fácil de describir, pero difícil de practicar. Todo lo que debemos hacer es apartar nuestra mente de todos los pensamientos, excepto la línea de reflexión que entablecemos como tema de nuestra concentración... ¡pero hay que intentarlo!

El control del pensamiento es muy difícil de lograr. Su dificultad asombrará a más de uno. El cerebro se alzará en motín. Como el mar, la mente humana está en incesante actividad. Pero se *puede lograrlo.*

En el centro de nuestro ser mora ese maravilloso Yo Superior, pero para llegar a él debemos abrir un sendero entre les escombros de pensamientos que nos impiden el paso y que nos obligan a prestar una innecesaria atención al mundo material como a la única realidad.

Nos gusta volcarnos hacia el interior y que la mente descanse en sí misma —no en el sentido físico del mundo—, tanto como nos gusta escuchar por la mañana el trino de los paj arillos.

Nosotros los modernos hemos aprendido a dominar a la naturaleza, pero no hemos aprendido a dominarnos a nosotros mismos. Los pensamientos nos persiguen y nos acosan como jaurías, nos quitan el sueño por la noche y se aterran libremente a nosotros durante el día. Si pudiéramos aprender a dominarlos y a suprimirlos, entonces podríamos llegar a un maravilloso reposo, a una paz similar a la cual San Pablo **la** describió como más allá del entendimiento.

Porque los cinco sentidos se aforran al mundo material como si tuvieran cola de pegar; anhelan el contacto con el mundo en forma de objetos, gentes, libros, diversiones, viajes y actividades de todas clases. Sólo podremos matar al enemigo en los momentos en que los sentidos guardan silencio. Cuando intentamos practicar el descanso mental, los sentimos protestar inmediatamente, se alzan contra la imposisión. Nos dicen: "Queremos estar en el mundo físico que conocemos; tenemos miedo de este mundo interior de misterio y meditación. Es natural que nos aferremos al mundo físico". Y de este modo hacen lo posible por mantenernos aferrados a la espera material; y esta es la verdadera razón por la cual creemos que la meditación no nos agrada, o que nos apartamos de ella cuando llega el momento de realizarla. Son los sentidos quienes se oponen... no nosotros. Es por ello que debemos combatirlos y tratar de gobernarlos. El esfuerzo mentalviene primero, luego la quietud mental.

El dominio de la mente es el dominio del yo. El alma que pueda controlar la marea siempre creciente de pensamientos puede vestir el uniforme de capitán y dar órdenes a toda la naturaleza.

El poder de mantenerse tenazmente en una línea de pensamiento, de aferrarse a ella con garras de escorpión y no sol tarla, eso es lo que se llama el poder de concentración, el po der que hace Hombres. Los amos del pensamiento son los amos de los otros hom bres. Sólo los débiles de mente no se encuentran a sí mismos ¿Somos incapaces de concentrarnos? En ese caso, un poco d(

práctica diaria —y la férrea voluntad para hacerlo— nos aara la fuerza que nos falta. El que procura diariamente hacer esto, aunque sólo sea por media hora, dominará **con el tiempo** sus pensamientos errantes.

Una advertencia:

/ Cuando la debilidad moral y el desequilibrio emocional se unen a las prácticas místicas, el resultado no es la elevación del alma a la espiritualidad, sino la regresión de la mente hacia el estado de mediumnidad.

La práctica de la meditación que no va acompañada del cultivo de las defensas éticas e intelectuales puede conducir a un engaño de sí mismo, a un aumento del egoísmo, a las alucinaciones y aun a la locura. Por lo tanto el aspirante no debe buscar un sendero rápido y fácil para llegar a las experiencias ocultas, sino un atento ennoblecimiento de carácter, un resuelto ataque a los defectos y un correcto equilibrio de intuición, emoción, pensamiento y acción.

CAPÍTULO V UNA TÉCNICA DE AUTOANÁLISIS

Sentado cómodamente en una silla, o prostrado en una alfombra a la moda oriental, respirando quieta y rítmicamente, ciérrese los ojos y déjese que el pensamiento vague sobre la cuestión de lo que se es realmente.

Se está a punto de emprender la gran aventura de la propia investigación.

La clave del éxito está en pensar lentamente. Se debe disminuir al máximo la rueda del pensamiento; consiguientemente, no podrá él ir de una cosa a otra, como lo hacía antes. Piénsese pausadamente. Luego formúlese las palabras mentalmente, con gran cuidado y precisión. Elíjase y selecciónese cada

palabra con precisión. Haciéndose así se clarificará el pensamiento, porque no se podrá hallar una frase clara y definitiva hasta que no se lo haya hecho así.
\En primer lugar, obsérvese el trabajo del intelecto. Obsérvese cómo los pensamientos se suceden unos a otros en una Interminable secuencia. Entonces trate de comprender que es otro el que piensa de ese modo. Pregúntese a continuación:
—¿Quién es este pensador? j
—¿Quién es este "yo" que duerme y despierta; que piensa y siente; que habla y obra? ¿Qué es eso en nosotros a lo cual llamamos "yo"?
Aquellos que creen que la materia es lo único que existí dirán que es el cuerpo, y que el sentimiento del "yo soy'
surge en el cerebro al nacer y desaparece en la muerte y la desintegración del cuerpo.
Pues, bien para entender la verdadera naturaleza de este misterioso "yo" y descubrir su verdadera relación con las funciones del cuerpo y del cerebro, debemos realizar un análisis penetrante de la personalidad, del yo aparente.
Esta clase de propio conocimiento no implica un simple examen y clasificación de nuestras virtudes, vicios y cualidades. Es una especie de investigación en la esencia misma de nuestro espíritu. Evocar al hombre verdadero dentro de nosotros significa evocar nuestra inteligencia espiritual. Cuando podamos entender lo que hay detrás de los ojos que nos miran cada mañana desde el espejo, entenderemos el misterio mismo de la vida.
Si contemplamos con fijeza el misterio que hay en nosotros, el misterio divino del hombre, eventualmente éste se someterá y nos revelará el secreto. Cuando el hombre empieza a preguntarse quién es, ha dado el primer paso por un sendero que terminará únicamente cuando haya encontrado la respuesta. Poroue hay una revelación permanente en su coralón, aunque él no la entiende. Si el hombre enfrenta la parte iculta de su espíritu y trata de rasgar el velo que la cubre, tí persistente esfuerzo le otorgará su recompensa.
El mundo está en una continuada condición de flujo, y **el** hombre parece ser una masa de pensamientos y emociones cambiantes. Pero si se toma el trabajo de realizar un análisis profundo de sí mismo y de reflexionar tranquilamente, descubrirá que una parte de él recibe el torrente de las impresiones del mundo externo, y otra registra los sentimientos y los pensamientos nacidos de estas impresiones. Esta parte má? profunda es el ser verdadero del hombre, el testigo invisible, el espectador silencioso, el Yo Superior.
Hay una cosa acerca de la cual el hombre jamás duda. Existe una creencia a la cual cada hombre siempre se aterra durante todas las vicisitudes de la vida. Es la fe en su pro.
pía existencia. Nunca se detiene un instante a pensar: "¿Existo?" Lo acepta como una verdad inconmovible.
Yo existo. Esa conciencia es verdadera. Se mantendrá a lo largo de toda la vida. De ello podemos estar completamente seguros; pero no podemos ya estar tan seguros de sus limitaciones a un armazón de carne. Concentrémonos, enteramente, sobre tal certidumbre: la realidad de la propia existencia. Procuremos ahora localizarla concentrando nuestra atención solamente en la noción -del yo.
De este modo, por tanto, se forma un buen punto do partida para nuestra investigación, ya que esta idea tiene una aceptación universaL El cuerpo cambia; se hace débil o fuerte, se mantiene sano o enfermo. La mente cambia; sus modos de pensar se alteran con el tiempo; sus ideas están en un constante flujo. Pero la conciencia del "yo" persiste inmutable desde la cuna a la tumba.
Hoy soy feliz... mañana seré un desdichado.. . Estos cambios de modo no son sino accidentes o incidentes en la continuidad del yo. Los modos de la mente y del corazón cambian y pasan, pero a través de todos ellos el yo permanece inalterable entre los que cambian, espectador del Show de este mundo. Tenemos conciencia de todas esas cosas a través del "yo", del ser; sin él no habría nada, en absoluto. El sentimiento del "yo soy" no puede desaparecer.
***Por lo* tonto, conocerse a sí mismo es encontrar ese punte de la conciencia desde el cual puede tener lugar la observación de esos modos cambiantes.**
Es una triste evidencia de que '^el hombre ha perdido su centrgiidad. su espiritual centro **de** gravedad.) el que este punto haya pasado por lo general totalmente inadvertido.
^El "yo" se convierte pe este modo en la desventurada víctima **de** muchos diferentes deseos y pensamientos contradictorios, hasta que su integridad espiritual le es reintegrada.'
"Un hombre cree generalmente conocer lo que él significa y entiende por su yo. Puede dudar de otras cosas, pero en esto se siente seguro. Imagina que con el término yo, expresa a la vez que *él es* y lo que es. Y, naturalmente, el hecho de su propia existencia está en cierto modo fuera de duda. Pero precisar en que sentido su existencia es tan evidente, es otra cosa". Así escribe F. H. Bradley, pensador y filósofo inglés.
De este modo, el primer paso consiste en un análisis de la constitución del hombre. Empezamos descendiendo dentro de nosotros mismos. Porque en nuestras raíces más profundas mora lo divino.

/.De dónde proviene esta conciencia, del "yo"? Persiste por debajo de los cambios de modo de la mente; resiste a todas las mareas de los sentimientos; sobrevive a todos los accidentes y vence al tiempo. ¿Surge acaso de nuestros cuerpos?

No, eso no puede ser, por más que la psicología anormal v el esoiritismo conspiren juntos para hacernos creer que eso es aparte de la carne. Los experimentos de hombres como Sir Oliver Lodge y Sir William Crookes y el profesor William McDougall y muchos otros competentes investigadores en li investigación psíouica. no pueden dejarse de tomar en consideración. Debemos analizarlos y llegar a la lógica conclusión —por sorprendente aue resulte— de aue también se empeñan en la investigación de la verdad. No tenemos derecho a despreciar un solo dato aue pueda agregar algo nuevn a nuestras teorías. Quienquiera examinar los informes de la famosa Sociedad Inglesa de Investigaciones Psíquicas —v ellos son más numerosos de lo que se puede calcular— podrá encontrar un número suficiente de casos que corroboran la verdad de est? afirmación.

La conexión entre la mente y el cuerpo es tan íntima que el pensamiento popular, educado o no, ha aceptado rápidamente la suposición de que el cerebro es la mente, y de que el cuerpo es el yo, aunque se trate únicamente de una suposición. Es posible que, si la conciencia *y el yo pueden existir separadamente,* las ideas populares estén equivocadas y que esta apariencia sea engañosa. Es este último pensamiento el que debemos considerar y hacerdo sin la menor idea preconcebida en pro o en contra del cuerpo.

Un salvaje, que está abajo en la escala de la evolución, no tiene otra idea del "yo" que el cuerpo y sus deseos. Pero un hombre más evolucionado, mentalmente más desarrollado, empieza a referirse a su cuerpo como "suyo", porque ha empezado a presentir que el intelecto forma también parte del "yo", como el cuerpo, y que es una parte igualmente importante.

Ciertos psicólogos y filósofos han estudiado con persistencia el problema siguiente: "¿Es posible para un ser humano separar su mente del cuerpo físico?" Este interrogante presupone, naturalmente, que el cerebro no es necesariamente el creador de pensamientos, aunque sea el medio que sirve para expresarlos.

No obstante, nuestro pensamiento está unido al cerebro que manejan los anatomistas; pero, de la misma manera que los matrimonios humanos terminan a veces con el divorcio, también es posible que la carne y el pensamiento se disocien temporalmente Se ha llegado a tal conclusión por medio del hipnotismo en Occidente y del yoga en Oriente. Y en las investigaciones de la psicología de los anormales y del espiritismo hay pruebas suficientes de que la mente puede tener una existencia propia, aparte de la carne.

Sería muy sensible para mí atribuir el poder de pensamiento a este cuerpo mío, como sería imputarlo a la tints de esta pluma-fuente. Del mismo modo que las palabras que escribo son dictadas a mi mano por alguien que piensa el cuerpo está inspirado por alguien que obra. Sin embargo gente reconocidamente inteligente, que pensaría dos o tre;

veces antes de atribuir la creación mental y el sentido lógico a la pluma, no vacilarían en reconocer estas cualidades al cuerpo que, siendo materia, ¡es simplemente tinta en otra forma ! La verdad es que muy pocas personas se toman el trabajo de examinar de cerca el problema del "Y°"; Y P°r 1° tanto, poca gente llega a conocer su secreto. (No podemos constituir un cuerpo solamente, porque cuando un hombre es atacado de parálisis y pierde el uso de la vista el tacto, el oído, el gusto y el olfato, continúa siendo un ser consciente. Privado de ambas manos, de las piernas, de los ojos, y de otras partes de sus órganos... todavía seguirá siendo él mismo y su sentimiento del "yo" será más fuerte que nunca. ¿Por qué no sería posible que el cuerpo carnal sea sólo una masa de materia que yo muevo, yo ejercito, *yo* utilizo?... y de este modo indicaríamos que hay *alguien* que lo mueve, lo ejercita, lo utiliza.)

En tanto la mente juega con la palabra "yo", acepta por consideración una extraña idea. La primera reacción ante este pensamiento será rechazarlo como fantástico; pero un segundo después uno se ve obligado a considerarlo seriamente, si se pretende llegar a la esencia de la verdad. He aquí la idea:

***¡Si eí* cuerpo fuera el yo verdadero, entonces no podría dormir ni le llegaría la muerte nunca.**

(Si el cuerpo es el verdadero yo, la conciencia de nuestra propia existencia debería persistir a través de las veinticuatro horas del día. El yo está en el centro de la conciencia y c. i ando llega el sueño el yo se retira del cuerpo, suprimiendo en él la conciencia del ser,j del mismo modo que se suprime una imagen fotográfica tapando el objetivo.ÍEsta inconsciencia del cuerpo durante el sueño es una indicación de que el yo es meramente un visitante en la casa de carne.' .

Sostener que cuando soñamos retenemos la conciencia del yo no es una refutación a esta declaración. El sueño es el puente entre el estado de vigilia y el estado de compieía inconsciencia. Representa el umbral que debemos cruzar para penetrar en el dormir profundo. Esta última etapa es la que debemos considerar para llegar a una más clara noción del yo. ^En el estado del dormir profundo y sin impresiones oníricas llegamos a la absoluta inconsciencia del cuerpo... sin embargo, de alguna manera, el "yo" sigue existiendo. ¿Qué **es** lo que está haciendo este "yo" y dónde está?; Cuando caigo en un

sueño profundo, me olvido del mundo, enteramente. Ni siquiera los sufrimientos más atroces del cuerpo pueden tenerme permanentemente despierto; hasta olvido el mismo pensamiento del "yo"/Pero la existencia del yo, aunque esté temporalmente olvidada, persiste de hecho, porque al despertar recordaré mi identidad.^

El doctor americano, Crile, ha producido algunos casos ilustrando este principio, tomados de las condiciones anormpl^s provocadas por la guerra. Cuenta como, en cierta ODortunid?d, una iglesia abandonada fue utilizada como hospital narn unos soldados que habían recibido terribles heridas. El médico, que entró de noche en la iglesia, la encentró sumida en **su.** silencio profundo. Hacía cinco días que los hombres no dormían y su cansancio era tan extremo que ni siquiera las siniestras mutilaciones que habían sufrido podían mantenerlos despiertos. Todos los hombres dormían en paz, oíuidados de sus cuerpos. El incidente, si es que significa algo, demuestra que no hay conciencia del yo en el cueroo mismo, que !a percepción mental del yo puede seoorarse del cuerpo.

Un vestigio de que no podemos ser cuerpo Fulamente In encontramos de este modo en el estado de sueño profundo sin percepciones oníricas, cuando la mente se sumerge en la inconsciencia, cuando el cerebro ha dejado de pensar y el universo creado ha desaparecido de nuestra vista, y las acciones del cuerpo físico y los órganos de los sentidos están aparentemente en un punto muerto y, sin embargo, volvemos £

veces antes de atribuir la creación mental y el sentido lógico a la pluma, no vacilarían en reconocer estas cualidades al cuerpo que, siendo materia, ¡es simplemente tinta en otra forma ! La verdad es que muy pocas personas se toman el trabajo de examinar de cerca el problema del "Yº"; Y P°r 1° tanto, poca gente llega a conocer su secreto. (No podemos constituir un cuerpo solamente, porque cuando un hombre es atacado de parálisis y pierde el uso de la vista el tacto, el oído, el gusto y el olfato, continúa siendo un ser consciente. Privado de ambas manos, de las piernas, de los ojos, y de otras partes de sus órganos... todavía seguirá siendo él mismo y su sentimiento del "yo" será más fuerte que nunca. ¿Por qué no sería posible que el cuerpo carnal sea sólo una masa de materia que yo muevo, yo ejercito, *yo* utilizo?... y de este modo indicaríamos que hay *alguien* que lo mueve, lo ejercita, lo utiliza.)

En tanto la mente juega con la palabra "yo", acepta por consideración una extraña idea. La primera reacción ante este pensamiento será rechazarlo como fantástico; pero un segundo después uno se ve obligado a considerarlo seriamente, si se pretende llegar a la esencia de la verdad. He aquí la idea:

***¡Si eí* cuerpo fuera el yo verdadero, entonces no podría dormir ni le llegaría la muerte nunca.**

(Si el cuerpo es el verdadero yo, la conciencia de nuestra propia existencia debería persistir a través de las veinticuatro horas del día. El yo está en el centro de la conciencia y c. i ando llega el sueño el yo se retira del cuerpo, suprimiendo en él la conciencia del ser,j del mismo modo que se suprime una imagen fotográfica tapando el objetivo.ÍEsta inconsciencia del cuerpo durante el sueño es una indicación de que el yo es meramente un visitante en la casa de carne.' .

Sostener que cuando soñamos retenemos la conciencia del yo no es una refutación a esta declaración. El sueño es elpuente entre el estado de vigilia y el estado de compieía inconsciencia. Representa el umbral que debemos cruzar para penetrar en el dormir profundo. Esta última etapa es la que debemos considerar para llegar a una más clara noción del yo. ^En el estado del dormir profundo y sin impresiones oníricas llegamos a la absoluta inconsciencia del cuerpo... sin embargo, de alguna manera, el "yo" sigue existiendo. ¿Qué **es** lo que está haciendo este "yo" y dónde está?; Cuando caigo en un

sueño profundo, me olvido del mundo, enteramente. Ni siquiera los sufrimientos más atroces del cuerpo pueden tenerme permanentemente despierto; hasta olvido el mismo pensamiento del "yo"/Pero la existencia del yo, aunque esté temporalmente olvidada, persiste de hecho, porque al despertar recordaré mi identidad.^

El doctor americano, Crile, ha producido algunos casos ilustrando este principio, tomados de las condiciones anormpl^s provocadas por la guerra. Cuenta como, en cierta ODortunid?d, una iglesia abandonada fue utilizada como hospital narn unos soldados que habían recibido terribles heridas. El médico, que entró de noche en la iglesia, la encentró sumida en **su.** silencio profundo. Hacía cinco días que los hombres no dormían y su cansancio era tan extremo que ni siquiera las siniestras mutilaciones que habían sufrido podían mantenerlos despiertos. Todos los hombres dormían en paz, oíuidados de sus cuerpos. El incidente, si es que significa algo, demuestra que no hay conciencia del yo en el cueroo mismo, que !a percepción mental del yo puede seoorarse del cuerpo.

Un vestigio de que no podemos ser cuerpo Fulamente In encontramos de este modo en el estado de sueño profundo sin percepciones oníricas, cuando la mente se sumerge en la inconsciencia, cuando el cerebro ha dejado de pensar y el universo creado ha desaparecido de nuestra vista, y las acciones del cuerpo físico y los órganos de los sentidos están aparentemente en un punto muerto y, sin embargo, volvemos £

tiempo, sin que ocurra nada excitante. Tómese entonces un lente de aumento, concéntrese los rayos solares **sobre el papel** y se verá que pronto ocurre algo interesante.

Se puede descubrir también que la mente es como un inquieto simio; para someterlo encadéneselo a un poste fijo. A la mente se puede encadenar también a un pensamiento fijo. Si lo hacemos así, el mono terminará por reconocernos como sus amos y estará dispuesto a recibir nuestras órdenes.
Fíjese la mente, con firmeza, sobre el tema de estas reflexiones, estimúlese su energía para el esfuerzo necesario de voluntad y de concentración, y no permitir que el desaliento sea el resultado del aparente fracaso o de la lentitud del progreso. Es necesario continuar con el ejercicio. '• Pensamientos que parecen traídos de los cabellos vendrán en medio de la práctica; los recuerdos de acontecimientos recientes ocuparán la mente; es posible que intervengan imágenes que tienen asociaciones personales; deseos, preocupaciones, el trabajo y muchas otras cosas se presentarán sin ser invitados y procurarán fijar el campo de atención. Pero tan pronto como se comprenda que la intrusión está fuera de lugar, rechazarla y retornar al punto donde se estaba.')
Es muy frecuente que las primeras etapas de la meditación resulten ser las más difíciles, porque la mente sufre entonces una invasión de antiguos recuerdos, pensamientos vagos y trastornos emocionales, en un grado que sorprenderá a aquellos que nunca han intentado la práctica de la meditación. El llamado persistente o inconsciente del mundo exterior se vuelve, aparente cuando intentamos concentrarnos en la meditación. No nos volvemos hacia adentro por inclinación natural. Nos aferramos a la materia y nos atamos a los sentidos tan naturalmente como los peces prefieren el agua^)
Aunque el hombre es uno con el Supremo Poder que podemos llamar Dios, lo cierto es que ha perdido la conciencia de esta unidad. Y a menos que realice el esfuerzo con meditaciones regulares, frecuente observación de sí mismo o verdaderas plegarias para desprenderse cada vez más de la existencia externa, es improbable que vuelva a recobrar la divina conciencia.
Este voluntario intento para concentrarnos sobre un tema abstracto durante quince o treinta minutos, es una de las pruebas más difíciles que se pueda emprender; la de convertir al hombre, constantemente extravertido, en un introvertido temporal, es una de las tareas más valiosas. Ello le permitirá contemplar las alturas etéreas del pensamiento puro. Esta disciplina intelectual podrá parecer un trabajo intolerable a los que la intenten, pero la recompensa bien vale el precio que se pague por ella.
El hombre común es un juguete del medio y de las influencias externas. Está dirigido por tendencias heredadas y por sugestiones de otras mentes. Poder concentrar nuestros pensamientos en medio del apresuramiento y de la tensión de la vida moderna, es algo precioso, y **la** práctica nos permitirá lograr ese control.
Debemos agujerear, con el taladro de la mente, hasta más abajo de las atracciones físicas del mundo, tratando de encontrar la realidad eternal que allí se oculta. Entonces el secreto de la vida, que ha desafiado los brillantes intelectos de los hombres más ilustres sera descubierto y se convertirá **en** nuestra más gozosa posesión.
La segunda etapa de la investigación acerca de la verdadera naturaleza del yo deberá estar dedicada a someter la naturaleza emocional a un análisis crítico. El examen de los hechos llevó a destacar la idea de que el cuerpo físico repre senta la totalidad de la conciencia del "yo"; pero ahora po demos volver hacia la parte principal de nosotros mismos.
¿Somos deseo, duda, odio, cólera, inclinación o desagrado pasión, lujuria, esperanza, temor, o experimentamos cualquiera u e ius unua senurnienios que nevan ai nomore **en** cambiantes secuencias de tiempo en tiempo?
El argumento que se aplica al cuerpo dormido se puede aplicar también a las emociones dormidas. Cuando las últimas yacen inertes en un sueño profundo e insensible, la noción del "yo" resurge todavía con más energías después del despertar de la muerte aparente de las emociones. Y cuando nos hallamos en el estado de vigilia, algunas veces experimentamos momentos de completa inemotividad, el sentimiento de ser personal aún prevalece. Volviendo a nuestro argumento anterior, si la conciencia del yo que acompaña las emociones y los deseos es, pese a todo, no inherente, la desaparición del ser consciente, en el dormir profundo, se explicaría fácilmente. El sentimiento de la personalidad se ha retirado, no sabemos a dónde, dejando tras de él un conjunto de sentimientos nacidos de las repulsiones y atracciones de los sentidos-órganos del cuerpo dormido, o también del intelecto.
Esto explicaría también por qué el sentimiento de la personalidad permanece intacto a través de la sucesión de nuestras experiencias cambiantes. Sentimientos, deseos, pasiones nos arrastran de aquí para allá, pero el "yo" sigue existiendo. Es perfectamente posible que el hombre se aparte de la vida exterior, evitando en esta forma todas las emociones que esta vida comporta —como lo han hecho en sus éxtasis conscientes los místicos del medioevo o los modernos yoguis de la India— y conservar a pesar de todo una clara noción de la personalidad. Si el "yo" es suceptible de separarse en esta forma de todas las emociones, y continuar existiendo, quiere decir que el "yo" y nuestras emociones son dos cosas diferentes y, por lo tanto, no podemos ya considerar los odios, los deseos, las simpatías, las antipatías y otros estados emotivos como nuestro verdadero yo.

En consecuencia, podemos afirmar que nuestros sentimientos son muy inestables, que podemos, por ejemplo, amar a una persona una semana y dejar de amarla **a la** semana si-
guíente, que los sentimientos que hemos albergado durante diez años pueden, llegado el momento, no corresponder a nuestra condición actual, indica claramente que tales sentimientos son de esencia transitoria, mientras que el sentimiento del "yo" permanece inmutable a través de los años.
De este modo llegamos a la interesante conclusión de que ni el cuerpo ni las emociones representan nuestro verdadero "yo".
Puede emprenderse el estudio de la tercera parte una vez que se haya llegado a la anterior conclusión. Para entonces se habrá ganado la capacidad de penetración en la adquisición del poder de concentración. Se habrá comenzado, a la hora del ejercicio diario, a perder conciencia de la vida exterior, a escuchar y a percibir el interior de uno mismo, y a concentrar finalmente los pensamientos dentro de uno mismo en tales momentos.
La tercera etapa **será dedicada a la consideración de esta** pregunta:
***¿«Soy* yo el intelecto pensante?**
Es verdad que el intelecto recibe generalmente su conocimiento a través de los cinco sentidos, o los extrae del recuerdo de experiencias adquiridas por la vida sensorial. Por lo tanto las verdades que podemos encontrar en el cerebro del hombre común se basan en la experiencia externa.
Esbocé lo que puede parecer una sorprendente proposición. Suponiendo que la inteligencia no depende exclusivamente de la existencia carnal, sugiero que ella está compuesta nada más que de la interminable secuencia de pensamientos; la interminable sucesión de ideas, conceptos y recuerdos que componen nuestra vida diurna y que, en consecuencia, esta inteligencia no participa de nuestro yo ni siquiera en el intelecto. Si este conglomerado de pensamientos pudiera ser eliminado, comprobaríamos que no existe tal cosa como un razonamiento separado de la facultad intelectual. El intelecto no es sino un nombre que damos a una serie de ideas individuales.
Esta proposición final es más difícil de sostener porque se trata más bien de una cuestión que será necesario resolver por la experiencia personal. En cuanto a mí, no vacilo en afirmar que si el intelecto no es más que el desfile constante de nuestros pensamientos, que pasan y repasan por nuestro cerebro, el hombre puede, en ciertas condiciones, dejar de pensar y sin embargo permanecer claramente consciente de sí mismo. Esto se ha producido más de una vez; la historia del misticismo oriental y del europeo atestiguan este hecho.
Toda argumentación que se haya aplicado a la denegación de la emoción como el verdadero yo puede aplicarse también a la negación del intelecto. Piénsese acerca de esto y... se llegará a la conclusión de que debe ser así.
| El intelecto es lo que piensa *dentro* de nosotros. No es nuestro yo y ello queda demostrado por el hecho de que, mientras reflexionamos, sentimos vagamente que algo en nosotros está observando quietamente nuestros pensamientos.)
La cuestión de que algunos alienados pierdan el intelecto, y que se les restaura algunas veces mediante un tratamiento, es otra indicación de que se trata de una propiedad que puede ser quitada o restituida a un poseedor.
Tal fue la celebrada actitud de Descartes. Él sostenía que el simple hecho de pensar implicaba la existencia de un Pensador, de alguien que realizaba esta actividad reflexiva. *Je pense, done je suis* (Yo pienso, luego existo), fue su famosa proposición filosófica. Fue una afirmación muy atrevida que suscitó poderosas controversias. Y su lógico resultado fue que Descartes se vio obligado a inferir de que este Pensador, este "yo", era intrínsicamente inmaterial y por tanto independiente como para tener existencia fuera del cuerpo físico, al que, sin embargo, estaba íntimamente ligado. De este modo, aunque Descartes no haya tomado en cuenta al yo en la forma que me propongo hacerlo, partió desde un buen punto.
Además, los modos de pensamientos están en un constanteb proceso de cambio. Podemos tener un día una opinión y sostener, al día siguiente, lo contrario. ¿Cómo podríamos adoptar tal o cual conjunto de ideas y afirmar: "Esto representa mi yo", cuando al año siguiente sostendremos lo contrario? Y sin embargo la conciencia del ser, del yo, ha permanecido incólume, mientras nuestros puntos de vista cambiaban en forma notable,
(.Por otra parte, cuando uno contempla quietamente alguna cosa material, se tiene la sensación de que *algo en nosotros* está contemplando nuestros pensamientos, algo que acepta algunos de esos pensamientos y que rechaza otros. ¿Quién es el que piensa? El hecho mismo de que seleccionamos los pensamientos indica que hay una entidad independiente, que se sirve de nuestro mecanismo cerebral. ¿Ese "algo en nosotros" es el yo? Hasta ahora hemos estado tan absortos y tan ocupados con nuestros pensamientos egoístas, con nuestros sentimientos personales y nuestras actividades físicas, que jamás habíamos enfrentado nuestra conciencia de ese "algo" interior. No intentamos, siquiera en el menor instante, separarnos de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Es por ello que nunca hemos sido capaces de estudiar la naturaleza de lo que vive dentro de esta casa de carne.

^Si pudiéramos, como es posible en la práctica de estas enseñanzas, encontrar las huellas de ese "algo en nosotros", descubriríamos que allí está nuestro verdadero yo. Está ahí, siempre, pero el fluir presuroso de nuestras ideas y la continua atención que prestamos a los objetos exteriores apagan con su ruido la suave presencia. El pensamiento es un poder que puede atarnos o dejarnos libres. El hombre común, inconscientemente, lo usa para el primer propósito; en cambio e! que practica el método de la propia investigación conscientemente lo usa para lograr la liberación.
(Las ruedas indetenibles de nuestro cerebro giran constanteniente, en revoluciones de pensamientos tontos o importantes; y ya se trate de pensamientos grandes o triviales, no fes posible detener su curso. Acaso el intelecto no sea nada rías que una máquina dé pensar, que deba rendir cuentas a la lógica de una manera puramente mecánica.^)
Los pensamientos surgen incesantemente y turban el reposo primordial de la mente. Hace tanto tiempo que se desenvuelve este proceso en la historia del hombre, que hemos llegado a considerarlo corno un estado normal. Llevar nuestra mente a una esfera de tranquilo reposo, mucho mejor si es sin pensamientos, lo consideramos como una condición anormal. Hemos tomado una tradición por una verdad y haríamos bien en examinar hasta qué punto se justifican los valores que
hemos establecido.
Hasta ahora hemos descubierto que los límites que hasta
aquí hemos expuesto sobre la noción del "yo", son ficticios, que los "pensamientos" que en su totalidad constituyen el intelecto, no necesitan ser la barrera **psíquica que** nos
circunda. Mediante este análisis introspectivo al que hemos sometido
a nuestro propio ser, hemos tratado de descubrir si es el ser esencial que buscamos, la base de la idea del yo.
Hemos penetrado en nuestro interior y hemos aprendido que el mundo externo que nos revela nuestros sentidos no tiene por qué ser la única condición de nuestra consciente
existencia.
' Uno de los resultados de esta meditación es que eventualmente capacitará al individuo a observar y controlar cómo funcionan, en relación a nuestro yo, las facultades intelectuales, afectivas y físicas; en una palabra, nos pondremos fuera de nuestra personalidad. No hay ningún peligro de que este ejercicio nos vuelva demasiado introspectivos; al contrario, en vez de subrayar la personalidad, nos apartará de los sentimientos puramente personales para someternos a otros completamente impersonales.) Pero nosotros tenemos que seguir escrutando el alma. Bien
es verdad que esta palabra, "alma" **no me** preocupa dernasiado, puesto que significa diferentes cosas para diversas personas. Ha sido usada con sentido altruista por algunos elevados espíritus de nuestra época; pero también ha sido degradada por espíritus estrechos y mezquinos, y por fanáticos religiosos. Preferiría prescindir de ella en este libro, pero no puedo hacerlo. Es una palabra que lleva la triste
y penosa carga de una teología turbia, que un racionalista como soy yo prefiere no tener relación. Pero la palabra "yo" abarca todo lo que quiero decir con una exactitud y una amplitud que no tiene aquélla otra, más débil. Los antiguos hindúes entendían tan bien esto que la palabra "yo" es exactamente igual a la que usan para designar el "alma". El yo es una colección de experiencia personales que incluye todas las experiencias físicas, mentales y afectivas que se enfilan como perlas sobre el hilo de la vida personal, pero que se confunden con el ser vasto, impersonal y divino que constituye la gloria verdadera e ilimitada del hombre.
Uno encuentra grandes dificultades al tratar de hacer comprensibles perfectamente para la inteligencia ordinaria cuestiones tan sutiles sin permitirse el uso del lenguaje abstracto y abstrrso de la metafísica. Pero he realizado el esfuerzo porque sé que los que mediten pacientemente acerca de estos pensamientos, con un espíritu justo y exento de prejuicios, se verán recompensados por un íntimo presentimiento de la verdad de los mismos y por la comprensión intuitiva de sentido profundo. De ellos dependerá luego el seguir o no este hilo conductor, por medio de la práctica de tres fases que ofrecemos **en** las páginas de este libro.

CAPÍTULO VI

UN EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PARA CONTROLAR EL PENSAMIENTO

El estudiante que ha completado la tercera etapa de la meditación, descrita en el precedente capítulo, revela por ello que es capaz de poner las manos a la obra con enérgica paciencia y esfuerzo persistente. Ha iniciado una obra que exige algunas de las mejores condiciones morales del hombre, y algunos de sus poderes mentales menos usados. Su esfuerzo es sin duda plausible, porque tiene que realizarlo a solas, en la intimidad de su habitación, y no cuenta con el estímulo colectivo que las aulas ofrecen a los alumnos que no estudian precisamente cuestiones atinentes al ser interior. El tipo de recogimiento que se expone en estas páginas es el que mejor se presta para la meditación solitaria. Si el iniciado tuviera la suerte de tener un contacto directo con un Adepto que pudiera demostrarle en sí mismo los efectos de la realización determinada que está buscando, es probable que la ímproba labor de la meditación interrogativa le sería perdonada, pues un Maestro enciende

intencionalmente, por mero contacto personal, el fuego de la experiencia espiritual en quienes combinan la aspiración de lograr sus propósitos con su fe en él; de tal modo que un Maestro puede hacer más por un discípulo bien dotado en pocos minutos que muchos meses de solitario sondeo.

Pero un Adepto verdadero es extremadamente difícil en-
contrar en el mundo moderno —aunque no faltan los imitadores—, de tal modo que estas páginas han sido escritas para dar ayuda al practicante que sólo cuenta con sus propios esfuerzos. Si el iniciado lee estas páginas con atención concentrada, con interés cordial y con un deseo genuino de llegar a la verdad, desechando si fuera necesario los prejuicios personales, si asimila el contenido de este libro, de tal modo que el simple hecho de leerlo le proporciona una experiencia interior, entonces podrá ir muy lejos y recibirá un atractivo premio espiritual por los trabajos que se ha tomado.

Si estas páginas son leídas como corresponde, con profunda atención y hondo sentimiento, despertarán en el lector fuerzas secretas que están latentes en el ser del hombre, y la solí lectura proporcionará al estudiante una auténtica experiencia espiritual. Porque no sólo indica el camino que lleva al divino yo, sino que puede capacitar al estudiante sincero a emprender la marcha por ese camino.

A la conclusión de la tercera etapa se pone también fin al período preparatorio .del itinerario interior del discípulo. Hasta este momento ha practicado incesantemente, pero sin muchos resultados tangibles; de ahora en adelante entrará por una nueva ruta y obtendrá nuevas experiencias aue lo recompensarán simplemente por cada minuto de esfuerzo empleado, y que le darán un primer contacto con el grandioso objetivo que habrá de alcanzar finalmente. Todas las dudas desaparecerán poco a poco, toda incertidumbre será gradualmente abandonada por quien ha encontrado el verdadero sendero para llegar al propio conocimiento del yo. ^ Hasta ahora hemos realizado un sondeo de las regiones misteriosas del "yo"; penetramos hasta cierto punto con ayuda de la facultad de pensamiento, pero no podemos llegar a la Cencía sutil de este "yo" únicamente por este medio. Ahora Podemos darnos cuenta de cómo el hombre se estrella contra *las* barreras del misterio tan pronto como empieza a pensar [60] profundidad real. Adonde no llega el pensamiento, algo
debe ayudarnos y conducirnos hasta allá. El **pensamiento** racional nos proporciona un espléndido instrumento para comprender el mundo y la vida hasta cierto punto, pero **es un** error suponer que es el único instrumento con **el cual**
contamos, i

Este nuevo elemento es la intuición, la comprensión inmediata. Cuando el pensamiento nos falta, podemos encontrar, mediante una búsqueda prudente y delicada, el estado intuitivo en el cual hallamos una guía. La intuición está a nuestro alcance, dentro de nosotros, y todos podemos descubrirla. Este es el significado de la frase de Jesús: "Busca y encontrarás". Muy pocos se toman el trabajo de buscar en su interior y por tal razón son muy pocos los que encuentran.

;C6mo se despierta la intuición?

Cuando el razonamiento, el intelecto censante deía de actuar y cesa en su actividad, la intuición tiene camno libre para manifestarse. Cuando las ondas del pensamiento cesan de ondular sobre la superficie del espíritu, este último se convierte en algo pemeiaote a un estanque transparente en el cual el sol de la intuición puede refleisrse sin molestias ni deformaciones. Por lo tsnto, es necesario hallar algunos medios para reducir la constante agitación del intelecto.

Esto puede realizarse mediante un doble proceso. El primero consiste en realizar un esfuerzo para canalizar el pensamiento y dirigirlo por un determinado camino, por ejemplo: concentrarlo sobre una idea abstracta y elevada. Si se ha practicado fielmente y a conciencia el ejercicio de la meditación, o se ha contemplado con espíritu elevado una obra de arte, querrá decir que esta parte del proceso se ha realizado hasta cierto punto y que tendremos el beneficio de algunos minutos de intuición.

El segundo proceso entraña el control de la respiración.

La razón es que allí existe una profunda conexión entre el pensamiento y la respiración. El ritmo de los movimientos respiratorios corresponde en una forma notable al ritmo de
los pensamientos. El hecho de respirar parece muy simple, y es extraño que pueda tener algún efecto sobre la actividad mental; pero las investigaciones y experimentos prueba irrefutablemente este hecho.

La mayoría de las personas subestiman el valor de la respiración, pero los antiguos jesuítas en Occidente y los Yoguis en la India tuvieron una mejor idea sobre el particular, porque incluían los ejercicios de la respiración en sus prácticas diarias. Aquellos que no han estudiado el tema no pueden darse cuenta cuan sorprendentes cambios se producen en la
mente y en el cuerpo gracias al simple método de cambiar el ritmo respiratorio.)

Un niño sabe que un rápido soplo sobre una taza de leche caliente la enfriará, y que el mismo aliento, soplado sobre las manos frías, las calentará. Pero todavía no sabemos que el ejercicio respiratorio también puede utilizarse para combatir l.-is enfermedades del cuerpo, para soportar los efectos del frío

y del calor extremos, para cambiar el tenor de nuestros pensamientos. Obsérvese que cuando estamos excitados la respiración es jadeante; pero cuando estamos sumidos en profundos pensamientos, respiramos lenta y serenamente. Obsérvese a un hombre cuando respira en forma entrecortada y se comprobará que sus nervios están igualmente agitados. ¿No encuentra esto la estrecha relación existente entre la respiración y la mente?

La respiración es normalmente una inconsciente función de vida. Cualquier intento de cambiarla hará de ella una función consciente. De este modo, el que quiera tener poder sobre su actividad mental, habrá de reservar unos determinados momentos, durante los cuales cambiará deliberadamente ᵉ! ritmo respiratorio. Si tales períodos son utilizados en la ""•añera que lo describimos, siguiendo cuidadosamente las ^niples instrucciones que siguen, el resultante efecto sobre •^us pensamientos será muy marcado. Pero es importante que

tales instrucciones no sean retaceadas o cambiadas de nin*S^na* manera.

Llegados a este punto debemos dar una advertencia contra la indiscriminada práctica de los ejercicios respiratorios preconizados por los yoguis. Con un guía que nos enseña y nos protege, el sendero del control yoga de la respiración

puede ser más seguro, pero sin él, resultará uno de gran peligro. Como un adepto yogui hindú me dijo en cierta ocasión en que estábamos sentados a la sombra de unos árboles,

es verdad que:

"Los antiguos maestros que conocían los diferentes efectos de los diversos modos de respirar, nos decían que a través del control de la respiración nos podemos volver tan poderosos como los dioses; pero que también era posible perder la razón, o adquirir enfermedades incurables y aun perder la vida. En consecuencia, es necesario comprender que, donde los resultados son tan grandes, los peligros no lo pueden ser menos. En nuestro sistema tenemos ejercicios para distintos fines, y si algunos de ellos son casi inofensivos, otros erróneamente practicados pueden tener funestos resultados."

El ejercicio de respiración que ofrezco aquí, sin embargo, es absolutamente seguro y puede practicarse sin temor. Es el único ejercicio de yoga que se puede practicar impunemente sin la vigilancia de un maestro, y es tan simple que nadie puede dejar de hacerlo correctamente. Pero las personas que sufren de enfermedades cardíacas o de circulación no deben practicar nunca un ejercicio rcpiratorio, de cualquier clase que sea.

El ejercicio consiste en disminuir el ritmo de la respiración hasta un punto que esté por debajo del ritmo normal. El punto preciso no puede especificarse, porque varía según las distintas personas, de acuerdo con la diferente capacidad pulmonar y los distintos grados de sensibilidad nerviosa. La mayor parte de las personas de buena salud tienen aproximadamente quince respiraciones por minuto. De todos rno-

dos, el ritmo no debe volverse muy lento en forma repentina. Siempre es preferible introducir tales cambios gradualmente y no con violencia.

Empiécese por exhalar muy lentamente, luego inhálese con lentitud, para entonces contener el aliento por unos momentos; sígase con el ejercicio de nuevo. Practíquese con suma atención y con los ojos cerrados. Es importante concentrar todo nuestro interés en el acto de respirar, hasta el punto que parezca que sólo vivimos para ello.

Los principiantes deberán practicar este ejercicio por unos cinco minutos, no más. Los que estén más adelantados podrán, de acuerdo con sus progresos, extenderse a diez, quince

V hasta veinte minutos. Nunca deberá sobrepasarse este límite.

Sólo debe hacerse un esfuerzo lento, regular y quieto; no debe haber ninguna tensión y no debe realizarse ninguna aspiración brusca, que destruiría el efecto buscado; el estado de reposo de los músculos debe ser completo.

Cuando el ritmo respiratorio sea tan suave que una pluma colocada delante de las narices no llegaría a moverse, podrá considerarse un signo de buen resultado. Pero si se experimenta la más ligera molestia o de repente se tiene necesidad de tragar aire, es menester detenerse inmediatamente, pues el ejercicio se practica en forma indebida. Respiróse por los dos agujeros de la nariz; un principiante europeo que practique la respiración alternada está arriesgando su salud y su equilibrio mental. Debe renunciarse a ello. Una dilatación de los pulmones es el peligro menos grave a que se expone. Tales ejercicios respiratorios artificiosos y poco naturales se practican por lo general a fin de poder obtener facultades psíquicas supranormales; nada tienen en común con el control natural de la respiración, que aquí se recomienda como un medio de aquietar la agitada fiebre del pensamiento y volver a la respiración tan apacible como la de un niño que descansa en el seno materno.

Este ejercicio se basa sobre el simple hecho de que la res piración es un vínculo entre el espíritu y el cuerpo, ya qup abastece al cerebro de sangre arterial. Disminuir el número de respiraciones equivale a rebajar el abastecimiento de sangre que se envía al cerebro y. por lo tanto, a retardar el ciclo de los pensamientos. "La respiración es el caballo y el espíritu el jinete", dicen los tibetanos. De este modo la

tensión y la relajación del cerebro, el surgimiento y la desaparición de las ideas, están en una peculiar armonía con el ciclo de la respiración y puede sometérselo a control.
El efecto que este ejercicio produce en el estudiante, que llega a tener conciencia del descenso rítmico de su respiración. es una agradable sensación de reposo, una tranquilización de la constante vibración del pensamiento, una mancha de aceite sobre la superficie tumultuosa del océano de la vida y un estado mental más cercano a la abstracción. La intensa concentración de la atención le hará olvidar de todo lo que no sea el acto de respirar, de tal modo que sentirá que se ha convertido en un "ser respiratorio", por decirlo así Enteramente absorbido por el nuevo ritmo respiratorio, suprimido todo pensamiento que no sea la pura observación de este proceso, se transforma momentáneamente en una persona más sutil y más sensible. Este estado no se logra de inmediato, sobreviene después de semanas de práctica
regular.
El poder que tiene sobre el espíritu este **único ejercicio**
puede **ser** difícilmente apreciado por quienes no lo han practicado nunca. Devuelve a la máquina humana un equilibrio armonioso. Puede transformar a un corazón angustiado en un corazón que está en paz con el universo.
Hace algunos años un periodista muy conocido fue ascendido inesperadamente al puesto de director de un célebre periódico dominical en Londres. El hombre era escocés y naturalmente ambicioso, así que decidió portarse bien en su nuevo empleo. No escatimó esfuerzos y se puso a trabajar
Q un negro para triunfar en su cometido. Trabajaba **tan** c0 ..opnente y asumía tantas responsabilidades que llegó **el**
mentó en que la naturaleza le presentó cuentas. El perioAta se agotó y debieron sacarlo de su oficina muy enfermo,
nn estado de completa postración nerviosa. Durante varios meses estuvo en un sanatorio a la orilla ,1 *mar,* reponiendo lentamente su cuerpo y sus nervios gast-dos A partir del día en que se le enseñó a realizar el ejerció respiratorio, su convalescencia se aceleró francamente y udo volver a su oficina convertido no sólo en un hombre 'o sino también en un nuevo hombre. Toda su concepción del mundo había cambiado por la práctica de este sencillo ejercicio. A partir de ese momento fue capaz de ver más profundamente los problemas de la vida, comprender el propósito espiritual que se oculta detrás de los acontecimientos y sentir la divina armonía por debajo de todas las disonancias de nuestra vida moderna.
Este ejercicio puede hacerse igualmente en otros momentos del día y con otros fines. Si en un determinado momento se está a punto de perder el control de uno mismo bajo los efectos de alguna emoción o pasión violentas, acúdase en seguida a este ejercicio respiratorio hasta que el peligro haya pasado. En estas circunstancias su eficacia es muy notable.
Cuando se trata del examen de sí mismo, sin embargo, sólo debe practicarse el ejercicio respiratorio inmediatamente después de la meditación. Al llegar al fin de esta meditación, el practicante se encontrará en un especie de callejón sin salida, y creerá estar frente a una pared mental. Después de haber interrogado a su cuerpo, a sus sentimientos y a su intelecto, no habrá encontrado en ninguno de ellos ese "yo" huidizo que está buscando. Se verá frente a la nada, porque ¿qué queda de un hombre cuando se han eliminado estos tres elementos? Al llegar a este punto termina su meditación, acabando con la exploración de su mente y con estas

inirospeccioa-aes aesusaaas, y pasa en seguida **ai** ejercicio reapiratorio qiae acaba de describirse.
Cuando Ha logrado su propósito, el practicante empezará a entrar ers un estado mental en el cual los pensamientos están tranc; uilos como serpientes encantadas. Entonces adquirirá un poco de serenidad de espíritu que es uno de los principales objetivos del yoga indio, pero la obtendrá sin tener que ,-soportar la tensión, la lucha y los riesgos implícitos en los ejercicios respiratorios del yoga, ejercicios que personas poco sabias han propagado sin discernimiento en los países oc-ccidentales.
CAPÍTULO VII EL DESPERTAR DE LA INTUICIÓN
Cuando el estudiante ha terminado los ejercicios de res piración, está listo para la próxima etapa de esta práctica el próximo esfuerzo que debe realizar. Si ha practicado este ejercicio bien y con éxito, atrapará a la mente como a un pájaro en una red, el vuelo constante se detendrá, la actividad incesante se tranquilizará y yacerá en la red del control de la respiración sin aletear siquiera. No debe intentar regresar a la respiración normal por medio de un esfuerzo; es mejor que deje que su respiración se ajuste normalmente. La mente debe ahora cesar de concentrarse en la respiración y dar el paso siguiente; el despertar a la intuición. Digo deliberadamente despertar a la intuición, porque la intuición está siempre presente, no se duerme jamás y no necesita ser despertada.

El estudiante debe volver a la actitud de interrogación y de investigación que adoptó durante la meditación, pero esta vez el interrogante debe dirigirse no ya al cuerpo, a los deseos o a los pensamientos, sino a la misteriosa oscuridad que rodea su mente.

¿Quién soy yo?

¿Quién es éste ser que habita dentro de este cuerpo?

Deberá dirigir a sí mismo estas silenciosas preguntas, lenta, aplicadamente, con una total concentración del alma.

Después deberá esperar unos minutos, meditando tranquilamente y sin esfuerzo estas preguntas.

Posteriormente hará un pedido humilde y silencioso, casi una plegaria, dirigida al Yo en el centro de su ser, para que este revele su existencia. Las palabras en que formule el pedido deben ser palabras propias, **pero** tendrán que ser simples, breves y directas. De hablar como si se dirigiera a un amigo verdadero e íntimo: "Pedid y se os dará", dijo Jesús, cuyo estado de conciencia era el del Yo en estado puro.

Una vez hecho el pedido, o silenciosamente musitada la plegaria, deberá hacerse una pausa y esperar ansiosa y confiadamente una respuesta. Digo 'confiadamente" y, sin embargo, debe haber profunda humildad de alma cuando se pide la divina revelación. La humildad es el primer paso en el sendero secreto... y también será el último. Porque antes que la divinidad pueda instruir al hombre por la revelación de su propio yo, es necesario que él sea susceptible de instrucción,

es decir: humilde.

Los dones intelectuales y el saber son cosas admirables y adornan al hombre, pero el orgullo intelectual pone una poderosa barrera entre él y la vida más elevada que constantemente lo llama, aunque sea en silencio. Los intelectualmente orgullosos están sentados sobre sus pequeños pedestales y esperan ser adorados, mientras, que en el fondo de sus corazones, habita una deidad, que es la única digna de recibir adoración. Nuestro yo intelectual, como un pavo real, se pasea ante la mirada admirativa del mundo; pero el que ha engendrado sus talentos, el creador verdadero de todas nuestras obras, el que ha transmitido el principio de la vida, permitiéndonos así existir, se contenta con permanecer en la sombra, desconocido e ignorado por los hombres.

Es sumamente difícil reconocer nuestra propia pequenez. nuestra ignorancia y nuestra vanidad. Y sin embargo, es la

conquista más grande, porque nos conduce directamente al encuentro de la vida divina, que prometió Cristo a todos los que perdieron la vida personal.

No necesitamos los conocimientos ni la cultura de una mente distinguida para entender y apreciar estas enseñanzas. Los simples, los analfabetos y los primitivos podrán llegar igualmente a ellas por un acto de fe y por la plegaria, y podrán entrar también con más facilidad en el estado de ánimo de reverencia.

Cuando llegamos al Yo superior por medio del análisis **de** nosotros mismos, los maduros estudios filosóficos dan escasa

entaja sobre el hombre de la calle. Y esto no quiere decir que tales estudios carezcan de valor; por el contrario, pues enseñan a la mente útiles prácticas de abstracción, de concentración y de profundidad. Es sólo por engendrar el orgullo de la sabiduría y el egoísmo de la importancia de nosotros mismos que levantan barreras sobre el sendero verdadero. El dominio de una docena de diferentes sistemas de intrincada filosofía no es tarea para muchos y, sin embargo, el dominio del orgullo personal es mucho más difícil. La humildad llega más fácilmente a los analfabetos y a los ignorantes, porque ellos tienen conciencia de su inferioridad social y mental. Y la humildad es esencial en todas las etapas del Sendero Secreto.

Los grandes secretos elementales de la vida son tan sencillos que muy pocos los ven. La gente es complicada, los intelectos son complicados, no la vida. Por lo tanto digo:

atesorad en vuestro corazón y llevad siempre en vuestra mente la memorable frase de Jesús: "A menos que seáis semejantes a uno de estos pequeños, no entraréis en el Reino de los Cielos". Las tremendas especulaciones teológicas no son necesarias para entender las simples verdades del Espíritu.

Hasta el momento, todos los esfuerzos del estudiante para descubrir su verdadero yo han sido dirigidos con deliberaᶜlón, queridos conscientemente, voluntarios. Ahora ha llegado ^si al punto en que se requiere un viraje completo del

procedimiento, donde la personalidad debe cesar de realizar nuevos esfuerzos, pues ha llegado al fin de la tarea que le fue asignada.

Todo el proceso de meditación es simple y consiste en elegir sencillamente este tema de la indagación del yo entre la multitud de las ideas que se presentan, pensar firmemente **en él** y nada más. Luego, cuando la actitud y la calidad de la concentración han sido desarrolladas vigorosamente, el estudiante abandona esta línea de pensamiento, se recoge en su interior y **se** pregunta quién es el que piensa en él. No trata de obtener una respuesta pensando *acerca* del Pensador;

empieza por despojarse de toda clase de ideas y concentra toda su atención sobre *el próximo despertar* de este ser que ha estado cubierto por la pantalla de los pensamientos sin fin.
Durante la pausa que sigue a esta solicitación silenciosa, debe suspender la corriente de los pensamientos tanto como pueda, adoptando la actitud de quien espera atentamente que se le dé una respuesta. Después de esperar dos o tres minutos, puede repetir su pedido y esperar de nuevo. Después del segundo período de prueba, que puede durar de tres a cuatro minutos, se repetirá el pedido una tercera y última vez. Luego deberá esperar con paciencia, fervorosamente, por un lapso de unos cinco minutos, con el cuerpo inmóvil, la respiración lenta y tranquila, la mente en calma. De este modo termina su meditación.
La clave para una correcta interpretación de esta etapa consiste en recordar que lo más importante ahora es la reacción subconsciente al esfuerzo consciente que se realiza. La práctica consciente del reposo mental ha sido útil para la intensificación de la atención; es como tocar un timbre. Sera necesario esperar que el subconsciente salga ahora a abrir. No hay que insistir demasiado, no hay que fatigarse excesivamente; es necesario dar al Yo Superior confianza y crédito para que manifieste su propia inteligencia, su acción específica.
Se puede estar pasando por un período en el que no llegue ninguna respuesta, cuando la nada suprema reine dentro del alma. Antes de abandonar esta "tierra de nadie" del alma, un sentimiento de intensa soledad puede adueñarse de uno. Pero tal sensación pasará. Si no se está preparado a ejercitar la paciencia mientras se espera silenciosamente esta revelación, se destruirá toda posibilidad de éxito.
La paciencia es importante. Debemos esperar humildemente por la revelación del Infinito que está dentro del hombre. Hasta que llegue la hora sagrada, seremos unos pobres huérfanos. Aquellos que introducen cualquier elemento de impaciencia durante este período de quietud mental, lo que **hacen** en realidad es perjudicarse.
De aquí en adelante ,el estudiante debe vigilar minuciosamente la aparición de las primeras señales confirmatorias, las pruebas de que ha tomado el buen camino, las primeras y débiles evidencias de los movimientos de su yo más profundo dentro de él. Tales signos y señales nos son mostradas por el alma, pero muchas veces no son entendidas o simplemente no se las advierte.
Las primeras evidencias llegan quietamente, tan quietamente como cuando el sol insinúa su resplandor sobre un mundo en sombras, tan levemente que el estudiante quiera tal vez rechazarlas, pensando que son fantasías inútiles, pensamientos sin sentido o imaginaciones sin importancia. Hacerlo sería cometer un grave error. La voz del Yo Superior se oye al principio como un ligero susurro, y hay que escuchar atentamente. Los movimientos más tenues de corazón deben recibir una atención plena e indivisible, y el estudiante debe considerarlos con respeto y veneración, como mensajeros de un reino más alto. Estos enviados no son más que los heraldos de una fuerza dinámica que habrá de llegar más adelante, y que penetrará a todo su cuerpo con un poder de origen divino.
Hay algunos sutiles matices de sentimiento y de pensamiento que pasan por lo general inadvertidos o que se desechan
en la vida diaria corriente. Estas experiencias desechadas son precisamente el material que el mediador debe utilizar a fin de cultivar y desarrollar. Habrá de concentrar todo su poder de atención sobre ellos, en cualquier momento que aparezcan, haciendo lo posible para someterse plenamente a esos estados.
En estos extraños momentos descubre lo que casi podría llamarse un segundo yo interior. Tales instantes pueden ser raros; incluso puede sentirlos sólo a intervalos irregulares. Pero su misma existencia evidencia algo que es. Estos estáticos momentos proporcionan una pista sobre la verdadera naturaleza del hombre.
Dentro de cada uno de nosotros hay pozos superpuestos de paz espiritual que no han sido cubiertos, de inteligencia espiritual que no han sido tocados. De vez en cuando llegan a nosotros los susurros que provienen de este segundo yo, unas voces veladas que nos piden que dominemos nuestros instintos, que tomemos el camino más alto y trascendamos el egoísmo. Debemos escuchar esas insinuaciones, aprovechar esos raros momentos. En ellos tenemos vislumbres de lo que podemos llegar a ser. Si estos instantes en que tenemos un relámpago de percepción espiritual pudieran prolongarse, ganaríamos la felicidad eterna. Porque *hay* algo que a veces se hace sentir de este modo en la profundidad misteriosa del alma. No sabemos qué es, pero podemos saber lo que dice. "Todo lo que de mejor hay en ti, eso soy *yo",* dice su voz silenciosa. Esa voz está dentro de nosotros, y sin embargo permanece aparte, santificada.
El objeto de esta obra sobre quietud mental es entrar en el reino al cual los psicólogos llaman a menudo el subconsciente.
La respuesta de la intuición que despierta puede venir la primera vez que se practica este ejercicio, o puede llegar después de varias semanas y aun meses de práctica diaria. El estudiante que ha dominado plenamente todas las etapas **pre-**

vias está ya en situación de beneliciarse consiaeraDiemenie si encuentra la ayuda de un Adepto *auténtico,* que ahora puede hacer nacer en él la intuición por medio de ciertos métodos secretos. Si tal encuentro es imposible o impracticable —porque encontrar Adeptos genuinos es extremadamente difícil en el mundo moderno—, en ese caso debe continuar adhiriéndose fielmente a las instrucciones que aquí se dan.

Es posible favorecer el desarrollo espiritual, al llegar a esta etapa, observándose a sí mismo durante esos raros momentos que se presenten en el día. Uno puede interrumpirse de repente, y observar lo que está haciendo, sintiendo, diciendo o pensando; pero tal observación debe hacerse con espíritu imparcial e impersonal.

—¿Quién está haciendo esto?

—¿Quién siente esta emoción?

—¿Quién dice esas palabras?

—¿Quién está pensando estos pensamientos? Háganse estas perguntas a uno mismo, in, peto, tan a menudo como sea posible; pero las mismas deben ser repentinas, abruptas. Espérese luego, en calma una respuesta interior de la intuición. En la medida de lo que sea posible, no se piense en otra cosa. Esta investigación introspectiva no tiene por qué ocuparnos más de uno o dos minutos, a ratos perdidos. **Una** respiración más lenta, que se practique con este ejercicio, puede ayudar mucho en la observación e investigación

del yo.

De este modo empezaremos a quebrar la actitud complaciente que acepta el punto de vista del yo personal basado en el cuerpo, y a liberarnos de la ilusión de que la persona exterior es el ser completo del hombre. La práctica que consiste en observarse uno mismo, sus deseos, sus estados de ánimo y su acciones, es especialmente valiosa porque tiende a separar a los pensamientos y a los deseos del sentido egoísta

que le es normalmente inherente, y de este modo tiende a salvar a la conciencia de ser ahogada eternamente en el mar de los cinco sentidos físicos. Además, así se reforzará positivamente el trabajo que se realiza para penetrar en el llamado inconsciente durante los períodos de reposo mental. En verdad, podría decirse que las tres prácticas: la observación de sí mismo, el reposo diario y la respiración rítmica, se complementan. Todas tienden a vencer la tendencia que nos lleva hacia una completa identificación con el cuerpo,

los deseos y el intelecto, considerados hoy como normales y naturales.

La raza humana ha cedido a esta tendencia 'desde tiempos inmemoriales, y por eso ha surgido la identificación corriente del yo con el cuerpo. El remedio consiste en borrar gradualmente estas tendencias buscando repetidamente el yo verdadero, el Yo Superior, en los momentos de reposo mental y mediante una constante observación de sí mismo, a ratos perdidos, durante el día. Por muy arraigadas que estén en uno aquellas tendencias, es posible vencerlas, poco a poco, con ayuda de estas prácticas.

El intelecto, que se inmiscuye repetidamente esta investigación, cede por fin a la costumbre y automáticamente empieza a presentarnos nuestras emociones, deseos, pensamientos y acciones, cambiados y a la luz del Yo Superior, es decir, como promovidos por él, como cosas que experimentamos

dentro de nosotros; pero en realidad son respuestas mecánicas a estímulos exteriores.

Uno de los resultados inevitables de estas prácticas es que vuestra actitud en relación a las cosas, las personas y los acontecimientos, empezará a cambiar gradualmente. Es que comienzan a manifestarse las cualidades que son inherentes al Yo Superior, las cualidades de nobleza, perfecta justicia, el tratamiento del prójimo como a uno mismo.

Volcar la mente de uno, repetidamente, a *ese* que es el silencio espectador dentro de uno mismo, y fijarla allí. Esta

interiorización es un proceso mental, una actividad intelectual basada en una indagación de sí mismo, pero en la etapa que sigue hay una entrega de todos los pensamientos al sentimiento intuitivo que surge desde adentro y el cual nos conduce a la percepción de lo más profundo que hay en nosotros.

Siempre se ha ejercitado el intelecto y las emociones; muy raramente la intuición. De ahí que sea necesario cambiar;

haciendo surgir al sentimiento intuitivo de su estado latente, (tantas veces como sea posible. Llevará su tiempo esta búsqueda de la justa intuición, pues habrá que buscarla entre la confusión de sentimientos y pensamientos que forman normalmente nuestro yo interior; pero el esfuerzo persistente nos ayudará.

No existe momento en el día que no se pueda cambiar provechosamente el curso de los pensamientos y comprobar la 'presencia del Yo Superior. Como el jinete al caballo, es 'necesario llegar a tener en las manos las riendas de nuestra mente, acicateándola de vez en cuando si es necesario. En esta búsqueda, al principio, se encontrará la conocida obscuridad espiritual, el estado habitual de

alejamiento del Yo. de sumisión a los deseos o a las repulsiones, que responderán mecánicamente a las propias demandas. Pero si se continúa con estas prácticas, gradualmente se abrirá el camino de]a .libertad interior.
No existe felicidad para el hombre que no es libre. Se trate de un rey, cuyos deberes lo encierran en palacio, o de] presidiario encadenado en su celda, repetimos lo obvio al afirmar que el alma prefiere la libertad. Esta es una alusión a la esencia de la dicha verdadera. La libertad, eterna, intangible, forma necesariamente parte de su naturaleza, y una libertad de tan rara naturaleza no puede encontrarse en otra parte excepto en el Yo Superior.
Se procede de este modo, por medio de grados impercipti bles, siguiendo al pensamiento en su viaje de retorno a su
invisible hogar. Pero en tanto se este en servidumbre con el pensamiento, la intuición estará fuera de nuestro alcance.
Debe seguirse el camino del constante examen de uno y se llegará a utilizar el pensamiento como auxiliar de la liberación propia. Los interrogantes mismos que uno se haga serán los peldaños que nos llevarán a ese estado indudable del Yo Superior.
Se comprenderá mejor la racionalidad de este método de triple práctica: quietud mental, plácida respiración y auto observación, mediante el estudio de la relación del hombre con el Yo Superior que presentamos a continuación.
Se puede decir que nuestra 'persona" existe en virtud de !a imposición de la vida, y con la autorización del Yo Superior. Los pensamientos y deseos, así como las acciones resultantes de una persona por lo general casi se hallan enteramente ocupadas con cosas que pertenecen al mundo exterior. Podemos imaginar al yo personal instalado en el cuerpo del hombre y ocupado sin cesar en inspeccionar el mundo que lo rodea a través de las ventanas de los cinco sentidos. La consecuencia de esta preocupación por los objetos exteriores es que nuestro yo personal se siente sin cesar atraído, o rechazado por esos objetos; en estado de pensamiento constante, de deseo, o de movimiento, *hasta que olvida, enteramente su lugar de nacimiento,* que es el Yo Superior. De este modo ha caído en la situación engañosa del ser que, no solamente ha perdido todo recuerdo de su Padre, sino que en verdad niega toda posibilidad de la misma existencia de ese Padre.
Ese lugar, del cual han surgido los pensamientos, es el verdadero ser del hombre, su yo real. Entre dos pensamientos, entre dos respiraciones, existe un lapso imperciptible, no conocido, donde el hombre se detiene entonces por una fracción de segundo. En esta pausa, breve como un relámpago, vuelve a su Yo primordial, vuelve a encontrar su ser real. Si esto no fuera así, si no se produjera mil veces al
día, el hombre no podría continuar existiendo y su cuerpc caería al suelo, como una pobre masa de materia inerte. Por que el Yo es la fuerza oculta de la vida, la fuerza que le sostiene y lo hace vivir, y estos constantes regresos a la fuente permanente permiten al hombre captar la fuerza vital necesaria para existir, pensar, sentir. Esos tenues fragmentos del tiempo son experimentados por cualquiera, pero reconocidos en su verdadero valor sólo por unos cuantos. Eso es, está eternamente, pero el hombre, el ser personal, existe, "proviene de él" solamente por un tiempo.
Fijando la atención sobre la pregunta: "¿Quién soy?", e intentando de obtener una solución con todo el ardor de que se es capaz, llegará el día en que, mientras se practica la media hora de quietud mental, se estará tan atento a la meditación que se perderá la noción de cuanto nos rodea. Esta condición de profundo ensimismamiento crea el apropiado estado dentro del cual puede tener lugar la revelación, ese gran aconteacimiento tan esperado.
A decir verdad, para tener acceso a la propia alma no es preciso suponer que es un hecho tan extraño como puede parecer. Hay muchos que preparan las condiciones necesarias para ello sin darse cuenta. El artista que retrae su espíritu **de** lo que lo rodea, absorto en su arte, no hace otra cosa. El artista llega al éxtasis en una medida menor, se olvida de sí mismo en su trabajo o en su visión. Es en esta condición que los genios han logrado sus más hermosas creaciones, sus mejores obras.
"Cuando soy, por así decirlo, enteramente yo mismo, y me encuentro solo y de buen talante, es en estas ocasiones que se me presentan las mejores ideas, con más facilidad y más abundancia, y no sé de dónde o cómo vienen, ni tampoco las obligo a venir", confesó Mozart a un amigo.
El escritor, perdido en la trama de su obra. su mente sumida tan profundamente a una determinada corriente de ideas, lo cual le impide reconocer las cosas, las personas o los acontecimientos que lo rodean; el pintor profundamente absorbido en la contemplación del cuadro que está pintando, hasta el punto que se olvida del paso de las horas; y sobre todo el músico, ensimismado en la fiebre de la composición musical, todos ellos, en fin, practican la meditación, ¡inconscientemente! Pero quien siga el sendero de la investigación del yo, llegará a hacerlo *conscientemente.*
Cuando Leonardo da Vinci se sentía perdido en medio de sus ideas creativas, se ponía a contemplar un montón de cenizas y la concentración implícita en este acto lograba casi siempre determinar el desarrollo de un ensueño, del cual nacían las ideas que él necesitaba.

"Una especie de trance en plena lucidez la he tenido siempre, cuando estoy solo, desde mi niñez —escribió Lord Tennyson a un amigo—. A causa de la misma intensidad de la conciencia de la individualidad, la misma personalidad parecía disolverse y desvanecerse en un ser ilimitado; y esto no era un estado confuso, sino extremadamente claro y seguro; las palabras estaban de más; la muerte parecía casi una cómica imposibilidad, ya que la pérdida de la personalidad (si tal cosa ocurría) no parecía una extinción, sino la única vida
verdadera." Tennyson expresó una idea similar **en un hermoso verso:**
Si oyeras a lo Innominado y **entraras**
En la Catacumba de tu ser,
Allí, cavilando ante el altar,
Que lo Innominado tiene voz llegarás a saber,
Voz que, si eres sabio, habrás de escuchar.
Sir Isaac Newton fue encontrado cierta mañana, sentado en su lecho, sumido en meditación; en otra ocasión lo sorprendieron en la misma actitud en la bodega. En ¿sta oportunidad reveló que una serie encadenada de pensamientos **se** había apoderado de su atención en el momento en que ha' bía bajado a buscar una botella de vino para sus invitados
Lord Kitchener pasaba por momentos de "ausencia", en que sus ojos se salían de foco, como si miraran el puente de la nariz. En tales momentos parecía no percibir nada de lo que tenía a su alrededor. De estas condiciones emergía en un estado de inspirada comprensión.
Mientras la concentración se profundiza, siempre se olvida al mundo exterior, paulatinamente. Los recintos mentales se vacían de todo pensamiento, salvo de esta expectación dominante de una respuesta que provenga del ser interior. Es una clase de autohipnotismo, si se quiere, pero "obra" y su valor debe juzgarse por los resultados.
Llegada esta etapa será necesario poner fin a todo esfuerzo;
no se tratará de lograr nada, sino más bien de que algo sea logrado de uno mismo. Se abandonará el intelecto argumentativo y será conveniente rendirse a la fe, a la devota esperanza, a la sublime confianza. De ahora en adelante lo que se haga será para que la acción divina se manifieste y no por nosotros mismos. Ya no se hará preguntas sino que, sin interrogaciones, será necesario someterse a lo que apela al ser interior. Ese ser interior deberá posesionarse de nosotros, gobernarnos. Instintivamente temblamos, y retrocedemos ante ese estado misterioso, en el cual los sentidos casi quedan suspendidos, pero donde no hay temor.
Los pensamientos ya no asaltan a la mente, sino que mueren en un lento proceso, a medida que el estado de meditación se hace más profundo.
"El silencio es Dios", dice un escritor francés. Sí, pero **el** silencio del cuerpo, de los pensamientos, de los deseos... no solamente el silencio auditivo. En este sublime momento Dios empieza a tomar posesión de nuestra alma; todo lo que hay que hacer es practicar la más completa sumisión.
Sentarse en esta actitud de quietud especiante, siguiendo
el hilo de la intuición, es una extraña experiencia. La máquina del mundo parece demorarse y, dentro del punto que es uno mismo, lo Absoluto empieza a emerger. Esta es la hora misteriosa y trascendental en que la mente, por primera vez, rompe el capullo que ella misma se ha creado. La respuesta a esta silente invocación viene al principio en íorma de una débil e impalpable intuición. Siguiendo el hilo de Ariadna de la intuición despertada, uno es llevado a su terreno nativo. O puede ser que tome al principio la forma de un mensaje que se imprimirá en la mente con palabras vigorosas. En este caso se encontrará dentro de uno un templo extraño, en el cual uno será a la vez el devoto y el predicador. Surge poco a poco una misteriosa condición en la cual uno llega a tener conciencia de un extraña "ajenidad". Es como si una parte de nuestra naturaleza observara lo que hace la otra parte. El que llega a este umbral sagrado e invisible es en verdad afortunado, porque "pocos son los que pasan por él". Pero son esos pocos los que saben que los deseos más altos y mejores de los hombres están aún lejos de apirar al tesoro que el hombre ha de lograr. También puede ser que la visión de un brillante cuadro simbólico se presente ante los ojos de vuestra mente. Es posible que se vea entonces una cruz con un círculo, de colores gloriosos, o una radiante estrella de cinco puntas. También puede ser que se experimente nada más que una deliciosa ternura en el corazón, una gentil sensación de hundirse hacia adentro en un hermoso descanso.
Aquellos que han pasado años solicitando una señal o una revelación del augusto huésped interior, recibirán con el tiempo una cuantiosa recompensa. Un simple vistazo de este misterioso extraño nos quita todas las penas de la existencia y las pone bajo nuestros pies. Una sagrada palabra de sus labios oraculares proporciona una beatitud que funde nuestro pequeño ser en una alegría cósmica. Lss grandes minas de diamante, De Beer, en África del
Sur, fueron casualmente descubiertas por un niño que había
recogido una pequeña piedra de colores en una vieja granja holandesa, junto a una pared derruida, por donde durante muchos años había pasado la gente sin sospechar el tesoro que estaba a su alcance.

¿Cuántas personas han oído el ligero susurro del ser interior, o han sentido su leve guía, pero en seguida olvidaron esas visitaciones, sin entender el mensaje? ¿Cuántos han rechazado como simples pensamientos las primeras insinuaciones de una vida. divina? Porque este centro magnético, profundamente enclavado en la carne del hombre y que constituye su naturaleza real y esencial, que es el padre de las obras humanas más enaltecidas, revela a veces su presencia con estas leves sugerencias apenas tangibles.

Las verdades más grandes se presentan a veces sin ser anunciadas. Sólo sabemos que ayer no podíamos aceptarlas, pero hoy nos aferramos a ellas. Así ocurre al hombre cuando los primeros rayos del sol de la inmortalidad empiezan a brillar
débilmente para él.

Se llegará a descubrir, si uno se entrega plenamente a estas sensaciones, que se tiene menos inclinación a dejar invadir nuestra mente con ondas de pensamientos, y que se les puede ordenar que se queden quietas. Los pensamientos vendrán y se irán con creciente lentitud. Si se puede, procúrese evitar toda forma de pensamiento. Pero esto supone un grado de adelanto muy grande, un grado que no debemos tratar de alcanzar, porque en ese caso sólo lograríamos un vacío artificial. Esto debe presentarse por sí solo, a través de la obra interior del ser espiritual "subconsciente".

La detención del pensamiento no es necesariamente un medio de obtener la conciencia de nuestro divino yo; si así fuera, los epilépticos tendrían el poder espiritual de un Cristo y los lunáticos poseerían la sabiduría de Buda. Pero lo cierto es que hemos recubierto nuestra naturaleza divina con pensamientos y deseos; por lo tanto, debemos proceder a desludarla, si queremos conocerla. De aquí la diferencia —y es ina diferencia muy grande— entre el débil mental que mira
al vacío con **ojos vidriosos y el** místico que mira con ojos brillantes a un aparente vacío; es la diferencia entre el que ha perdido el poder de pensar sin alcanzar el conocimiento del ser imerior, y aquel que ha vencido la tiranía del pensamiento y puede interrumpir la acción del mismo a voluntad, mientras conscientemente percibe la presencia de su
verdadero yo espiritual.

El pensamiento, tal como lo conocemos, no es más que un pesado velo que echamos sobre el hermoso rostro de la divinidad que vive dentro de nosotros. Si se levanta **un poco el** velo, dejando descansar a la mente como un barco que entra a puerto y se queda quieto, de algún modo se percibirá una
belleza que jamás se olvidará.

¿Es realmente posible la consciente cesación del pensamiento? La mejor respuesta a esta pregunta es apelando a la experiencia directa. Los hombres que han explorado las profundidades del alma han llegado por último a un punto en el cual han tenido que detener su búsqueda, porque sus pensamientos quedaron interrumpidos. La mente puede compararse a una rueda en constante movimiento, y el pensamiento no es más que el resultado automático de este movimiento. Cuando la rueda llega a detenerse, de seguro que
todo pensamiento cesa.

Algunas personas sin experiencia dirán que poner fin a los pensamientos es lo mismo que poner fin a la conciencia. La experiencia real del proceso revela que éste no es el caso, que una conciencia nueva y extremadamente intensa reemplaza a nuestra conciencia normal. Sólo tenemos que diferenciar la pura conciencia de la facultad de pensar.

La muerte es el secreto de la vida. Debemos vaciarnos si queremos ser llenados de nuevo. Cuando la mente se ha librado de todos sus pensamientos, se crea un vacío. Pero esto sólo puede durar unos pocos segundos. Entonces una misteriosa corriente de vida divina habrá de entrar en nosotros. Los antiguos místicos confundieron esto con el descenso del Espíritu Santo.

Es en este estado de la cesación del pensamiento consciente que la verdad de nuestro propio ser, hasta ahora oculto poi nuestra actividad, nuestros deseos y pensamientos, se revela finalmente en la grandeza sublime y espiritual. Si es posible suspéndase la corriente de pensamientos y contémplese fijamente al *Pensador.* Déjese que el intelecto se tome un descanso, y vigílese atentamente el vacío que parece haber quedado en la conciencia.

La conciencia del Yo Superior equivale al estado profunde del sueño sin manifestaciones oníricas, con toda su serenidad y toda su paz; pero en lugar de la oscuridad y el olvido, hay aquí una conciencia totalmente presente. Si tan solamente llegáramos a levantar el velo de la inconsciencia, que cubre el sueño profundo, descubriremos entonces el sentido del cielo y de la tierra. Y del mismo modo que todo pensamiento cesa al llegar a este estado, el estudiante que alcanza dicho estado descubre que todos sus pensamientos cesan. Para la mente occidental es difícil concebir un estado en que la conciencia del hombre exista sin pensamiento, pero tanto la práctica como la experiencia pueden verificar esto.

La teoría de los electrones de la ciencia moderna nos proporciona una analogía apropiada del Yo Superior. Esta teoría nos presenta al átomo como a un universo en miniatura, o, mejor todavía, como a nuestro sistema solar. En el centro de este sistema atómico tenemos una carga de electricidad positiva, alrededor de la cual, una nube de cargas eléctricas negativas (los electrones) giran. Las

cargas positiva y negativa se neutralizan, de manera que el átomo no se quiebra normalmente. De tal modo que hay una carga positiva que está en reposo en el centro y hay unas cargas negativas que se mueven en torno a ese centro. El punto de Quietud Absoluta alrededor del cual giran los electrones puede compararse al verdadero yo y los electrones a sus aditamentos:
el intelecto, la emoción, el cuerpo. El Yo Superior del **hombre es**inmutable.
Encontrar el alma es simplemente recurrir a nuestro original estado. Nosotros fuimos seres puramente divinos en algún lejano pasado, y no estúvonos obstaculizados por las cubiertas del pensamiento y del cuerpo. Todavía somos seres divinos, pero nuestras envolturas carnales han hecho de que nos olvidemos de lo que somos. De ahí que mirar a través de aquellas sea ver en nuestro propio ser, el yo.
Debemos vernos a nosotros mismos como lo que realmente somos, no como prisioneros del cuerpo, como cautivos en la jaula de los pensamientos encadenados por pasiones transitorias. Nuestra conciencia está dominada por estas diversas formas. Todo el arte de la meditación y la concentración consiste en romper nuestras cadenas y surgir como espíritus libres.
En una antigua escritura hindú leí estos versos:
Porque olvidé mi unidad contigo,
Porque, necio, hice de mi cuerpo el yo,
Porque no supe que morabas en mí,
Por todo ello vagué en los infiernos...
Porque al arrojar a mi verdadero ser me encadené
El descubrimiento de una nueva estrella cinematográfica es celebrado por la prensa de todo el mundo como un gran acontecimiento; pero el descubrimiento del ser espiritual del hombre se produce en medio del más absoluto silencio, sin alabanzas del mundo y sin comentarios impresos.
El camino que señalo lleva a una paz duradera. Debemos penetrar cada vez más profundamente, con una mente concentrada, hasta llegar al lugar donde reina la paz bienaventurada. Una gran serenidad invadirá poco a poco nuestro ser interior, una extraña y santa tranquilidad se hará sentir incesantemente.
De tal modo sabremos que estamos dentro del aura del ser
feliz. Esta no es sino la etapa inicial. La última consiste en tener la estática unión.
Poco a poco, todas las impresiones de las cosas inmediatas que nos rodean empezarán a desaparecer; el mundo y sus asuntos empezarán a debilitarse, porque cuando nuestros espíritus se apartan del tumulto de la época y encuentran su condición originaria en estos momentos de serenidad, entonces alcanzan una sublime paz.
Al entrar en el centro más recóndito de nuestra alma, llegamos a un estado en que el mismo pensamiento se detiene, y allí parece al principio que no hubiera nada —salvo la beatífica conciencia del Ser, el sublime reposo de la Infinita Existencia. Éste es el yo que realmente somos, el Yo Superior.
Apartándome del mundo, Olvidé tanto casta como linaje, Ahora tejo en el infinito silencio. Kabir, después de buscar y buscar, Encontró a Dios dentro de sí mismo.
Estos versos fueron escritos hace muchos siglos por Kabir, el poeta-tejedor de Benarés.
Cuando, en medio de nuestras meditaciones, procuramos hallar la huella del verdadero "yo" y no meramente el hundirnos en la acomodaticia aceptancia de sus innumerables •máscaras, eventualmente alcanzamos un estado interior que en verdad es el más interesante en la vida.
No se trata de un estado de inconsciencia. No es sueño. Tampoco ensueño. Dentro de su extraña traba tenemos conciencia de un intenso contacto con la infinitud. La entrada a esta condición transfigura temporariamente toda la naturaleza tie un hombre. Ponemos a un lado lo pequeño y lo personal, y descubrimos nuestra naturaleza divina e ilimitada Cuando nos retiramos dentro de la ciudadela del alma, e] panorama moviente de las impresiones sensoriales empieza a
desvanecerse y a perderse de vista. Al entrar íntimamente dentro de nosotros mismos, el cuadro del mundo que nos tenía presos en su encantamiento y que nos robaba nuestra verdadera conciencia, empieza 3 desaparecer. Cuando ponemos la mente en reposo y meditamos en lo que somos, nuestro esfuerzo ya no requiere mas recompensas. Hemos asegurado un asilo para nuestros días y toda la vida nos mira con buena cara. Cuando la mente humana interrumpe su actividad incesante, cuando se despoja de toda imagen y de toda idea, entonces se vuelve un claro espejo en el cual se refleja la inefable Divinidad.
Los graves y cultos escépticos nos dirán que esos éxtasis espirituales no son más que trastornos del sistema nervioso;
y sus gélidos hermanos, los médicos, nos pondrán también una etiqueta que dirá "exceso de presión sanguínea", o Dios sabe qué. Otros confundirán a estas indicaciones con las cavilaciones de un soñador solitario. Pero en vez de rechazar estos vislumbres de las posibilidades más grandiosas del hombre con el desdeñoso prejuicio de la incomprensión, sería mejor que admitieran que todo esto es demasiado complicado para sus inteligencias y de ese modo quedarían libres **por** un tiempo de la pasadilla de su interpretación.

Los hombres de estudio suelen sentarse en reuniones solemnes para investigar estas afirmaciones, y algunos **lo** seguirán haciendo. Sin embargo, sería mejor que se investigaran a sí mismos. Porque la experiencia del eterno ser interior **en** sí mismos **es** la mejor **prueba de su existencia.**

Es de este extraño modo que el hombre que sigue el camino de la meditación analítica empieza a despertar a la voz de su intuición. Y cuando comience a sentir la dirección que sin duda ha de hacerse sentir en las profundidades de su ser, cuando comience a entregarse plenamente a ella y logre interiorizar aún más su conciencia, cuando sacrifique de buen grado sus pensamientos personales, recuerdos y sentimientos, y deje que se sumerjan en la corriente impersonal de la vida

que ha surgido misteriosamente de sí misma, cuando se someta a esta profunda dirección, entonces podrá atravesar el umbral del conocimiento de sí mismo y llegar al recinto en donde lo espera su ser verdadero. Una vez que obtenga una experiencia, aunque sea momentánea, de esta clase, entenderá algo de lo que yo quiero decir cuando hablo del ser espiritual del hombre. Entonces entenderá que ha llegado a una condición maravillosa sin necesidad de los cinco sentidos, sin los sueños siquiera; que ha entrado en algo que es *real* y transforma, y que él jamás ha experimentado.

En el silencio del alma, semejante al silencio de una catedral, que reina en el alma del estudiante, sentirá que el mere hecho de pensar produce un ruido sacrilego. En este estadc de ánimo exaltado, cuando descubre la presencia de su propio ser divino, el practicante comprende que la mejor manera de pagar su privilegio consiste en reunir todos sus pensamientos en un haz, echarlo sobre el altar sagrado y sacrificarlos. En este extraño momento el intelecto temporalmente se quema a sí mismo, pero de sus cenizas surge el Ave Fénix del verdadero yo, el imperecedero Yo Superior del hombre

CAPÍTULO VIII EL DESPERTAR DEL YO SUPERIOR

Quienquiera haya pacientemente practicado los ejercicios de meditación prescritos en este libro y por tanto haya logrado entrar en contacto con su yo divino, no tendrá necesidad de repetir dichos ejercicios en forma idéntica a la seguida hasta ahora. El análisis minucioso del yo, que ha costado tantos y penosos esfuerzos, sin cesar repetidos, se vuelve innecesario y es eventualmente reemplazado por una sumersión más o menos rápida del espíritu, que se produce casi inmediatamente después que el estudiante ha practicado el silencio y ha tranquilizado sus pensamientos. Es decir, una vez que se llega a la firme convicción interna de que el cuerpo, la emoción y el intelecto no son él mismo, el estudiante ya no necesita repetir la técnica del análisis de sí mismo en sus meditaciones. Necesita practicar únicamente el ejercicio respiratorio indicado anteriormente y colocar su mente en un estado de semi interrogación y de semi plegaria, según se describe en el precedente capítulo.

Después de la pausa necesaria, el humilde período de espera, vendrá la respuesta del Yo Superior y el estudiante entrará temporalmente en un estado de iluminación interna completa o parcial. Por un breve tiempo permanecerá inmóvil en el centro de su ser, abandonando las preocupaciones y los conflictos de la vida personal y retornando a la conciencia integral.

El calmoso rio de la quietud mental lo lia llevado por tin fuera del intelecto.

No llevaré **al** viajero del sendero secreto más allá de este umbral. Lo que ocurra a partir de este momento es una cuestión individual y, si él ha tenido la paciencia y el coraje de llegar tan lejos, obtendrá la guía apropiada que necesite para continuar. Muy pocos atraviesan el umbral de este reino místico, pues casi todos se detienen aquí, satisfechos con el seráfico, con el calor espiritual y la paz indescriptible.

Mas ahora es necesario formular una prevención. Si al describir el sendero secreto he dado la impresión de que el conocimiento de sí mismo es algo que se obtiene practicando ciertos ejercicios, obedeciendo ciertas reglas y estudiando ciertas ideas, del mismo modo que se podría dominar cualquier objeto mundano, como por ejemplo la cultura física, no habré impartido al estudiante una idea exacta acerca de los que se requiere. Los estados de ánimo que debe evocar son tan extrañamente sutiles y especialmente delicados, que se requiere de algo más que la conformidad con un sistema proscripto. Y ese final pero importante ingrediente no está en condiciones de proporcionarlo el aspirante.

El despertar a la conciencia espiritual es algo que no puede producirse mecánicamente, por medio de un sistema determinado. "¡El arte surge!", exclama Ruskin, y lo mismo ocurre con la espiritualidad. El aspirante realiza ciertas prácticas de meditación o de descanso, de observación o de recuerdos del yo; lleva adelante su ejercicio de Interrogación Reflexiva y, un día, la conciencia verdadera viene hacia él, tranquila, suave y seguramente. Este día no puede fijarse de antemano. Puede presentarse al principio de los esfuerzos, y puede también llegar después de años de una lucha infructuosa... Porque ello depende de una manifestación de gracia del Yo Superior, de una fuerza más profunda que la voluntad personal, que empieza ahora a intervenir en este juego celestial. Una vez que la Gracia empieza a obrar en el hom-

bre, ya no hay escape. Tranquila, gradual y perceptiblemente lo conduce al *interior de sí mismo.*

La palabra Gracia no es una que me agrade mucho emplear. Tiene asociaciones teológicas tan desagradables e imprecisas que, si encontrara un término mejor, la dejaría de lado. Pero no puedo hacerlo. Por lo tanto, procuraré darle un sentido que se base en una experienmia espiritual demostrable y no en una ciega creencia.
La Gracia es un requisito indispensable **para la obtención** de la iluminación interior, la que se requiere, por ejemplo, para tener facultades de intuición premonitoria. Pero tal obtención no depende de nosotros: sóío nuestro Yo *Superior o un Adepto verdadero pueden otorgarla.* La Gracia puede llegar con sorprendente e inesperada celeridad a un hombre que ha vivido lo que el mundo suele llamar una vida pecadora y puede cambiar rápidamente su corazón, su mente y su conciencia. Y la Gracia puede negarse a un hombre que durante veinte años haya estudiado tomo tras tomo de libros sobre religión o filosofía. Su manera de manifestarse es oscura, frecuentemente repentina, misteriosa y secreta para los otros hombres. Y sin embargo, no es uno fuerza arbitraria; posee sus leyes propias y su manera de actuar, pero sólo **un** verdadero Adepto puede percibirlas.
Para obtener la Gracia, debemos pedirla. Esto no quiere decir que uno se deba arrodillar y rezar por ella. Tal vez eso baste a algunos; para otros el pedido debe ser mental, pero su impetración deberá estar reforzada por toda una vida de conducta moral ejemplar. Nuestros actos de renunciamiento a los perecederos goces y bienes terrenales, nuestros sacrificios, el bien que hagamos a todos y por doquier, sin mirar en ¡a recompensa, todo eso y mucho más, será necesario demostrar para tener derecho a pedir las facultades superiores que poseen los Iniciados y los Adeptos. Es posible que nos veamos forzados a caer de rodillas, en momentos inesperados del día o la noche, para rogar que la Luz nos sea concedida.
Si esto ocurre, no hay que resistir ni lamentarlo. Abandonémonos, y, si al invocar la Gracia del Yo Superior, sentimos la necesidad de llorar, dejemos que las lágrimas caigan copiosamente. No las retengamos. Hay un gran mérito espiritual en el llanto que pide la visitación de un poder superior Cada llanto disolverá algo que se levanta entre nosotros y la unión divina. Nunca hay que avergonzarse de esas lágrimas, pues se derraman por una buena causa.
He oído hablar de algunos que obtuvieron la Gracia sin trabajo ni sacrificio. Éstos pocos, que aparentemente la reciben como un don del cielo, no constituyen una excepción a la forma de solicitarla. Sólo que... su aspiración fue expresada y escuchada en otras existencias anteriores, en otros "nacimientos corpóreos". El Destino tiene algo que ver con la cuestión, y proporciona sus detalladas explicaciones de una conducta aparentemente errática sólo a aquellos cuyas almas han ganado su secreto.
Cuando la Gracia surge de nuestro propio Yo Superior, ejerce una especie de ascendiente sobre nuestro corazón y
empieza a conducir nuestros pensamientos. Nuestra vida, tal cual es, no nos satisface; empezamos a aspirar a algo mejor;
buscamos una verdad más grande que la creencia que hemos tenido hasta ahora. Imaginamos, naturalmente, que el cambio se debe al desarrollo de la mente o a algún cambio de circunstancias. Pero no es así. Oculto detrás del misterio de la vida se mueve el Yo Superior invisible, el ser augusto que extrañamente ha interrumpido nuestro sueño mortal. La búsqueda de la verdad era la búsqueda del Yo Superior. Acasc hallamos encontrado una filosofía más apropiada de la vida y nos hayamos acercado así un poco más a la realización verdadera. Pero los pensamientos y los estados de ánimo que vivamos durante este período de incertidumbre —que puede durar semanas o años— no son más que manifestaciones de la Gracia o, para decirlo paradójicamente, los resultados de un movimiento interior realizado por lo Inconmovible.
Es muy difícil aceptar esta verdad, de que el llamado aspiracional venga a nosotros; no poseemos medios para expresarlo en forma de sonidos o de palabras. Lo. único que podemos hacer es postrarnos a los pies del Yo Superior y rogarle que nos conceda su gracia. Cuando el fuego de la aspiración divina despierta en nuestras corazones, es porque se ncs ha concedido un mínimo de Gracia.
Nosotros, que somos servidores de esa augusta majestad, debemos esperar su benevolente adquiescencia. La Gracia es un don, un señalado favor que recibimos del dios interior. Sin embargo, no puede descendernos en cualquier momento arbitrario. Por lo general llega cuando las necesarias condiciones corporales, ambientales y experimentales están maduras. Es el espíritu el que se toma tiempo, no nosotros. Porque...
No podemos encender cuando se revuelve El fuego que en el corazón prende. El Espíritu sopla y lo enciende. En **el** misterio del alma se envuelve.
MATTHEW ARNOLD
La maduración del alma para esta profunda experiencia de unión con el Yo Superior tiene lugar gradualmente, como sucede con la fruta. Pero una vez que se ha completado el desarrollo, entonces la unión subyuga al alma con repentina imposición y el hombre realmente nace de nuevo.

Hay alguhas experiencias fundamentales que el hombre jamás olvida. El día que se enamora de una mujer es una do ellas. El día que desembarca en un país extraño, es otra. Y la primera vez que la crisálida rompe el capullo de su ser y surge como una unidad espiritual consciente, es la terce ra... y la más grande de todas.
El Yo Superior no demanda al hombre otra cosa que abra sus ojos internos y perciba su existencia. Sin embargo, el día de tal visión es el más glorioso de su vida, porque en él llega al borde de la eternidad.
Porque ha nacido realmente para esto, y no para componer zapatos o llevar libros de contabilidad. Si pierde esta experiencia divina, ni entonces lo dejará escapar la naturaleza. Ella no tiene prisa, sin embargo. En algún momento, en algún lugar de su espacioso reino, se apoderará de él y lo forzará a realizar sus secretos propósitos. Los que se lanzan a esta exploración mental no son soñadores: simplemente se adelantan a hacer lo que todos los hombres tendrán que hacer por fuerza el día de mañana.
Memorable es la grandeza de ese augusto momento cuando por primera vez siente el hombre la divinidad que lo rodea y que, paradójicamente, también está en el centro de su ser. En el éxtasis *de la quietud,* como lo llama Rupert Brooke;
que parece saber lo que es realmente. Y como lo expresó James Rhoades en unos hermosos versos titulados *Fuera* del Silencio;
Soy el Alba que se libera de la oscuridad;
Cesa en tu pesar y ven a mí: soy la Profundidad. ¡Quieto!... ¡Quieto!... Sabe que soy Dios;
Únete a Mí y escucha mi voz.
Borra el escrito del palimsesto
Dentro de ti, que el tiempo ha impuesto,
Y escribe de nuevo en la limpia superficie:
"Soy todo Quietud, Sabiduría y Justicia".
Estoy solo; tú eres el único arte en Mí;
Yo soy la corriente la Vida que corre en ti. Soy la substancia que cubre todo el universo Yo soy el Ser puro por quien las cosas son verso.
Soy Espíritu que mora en tus profundidades;
Ten conciencia de mi presencia... sin ansiedades. Interprétalo... en ti está tu propio cielo.
Una vez que empujamos levemente la puerta de la mente y dejamos penetrar la luz, el sentido de la vida se nos revela •riíenciosamente. La puerta podrá abrirse un minuto o una hora, pero en este tiempo descubriremos el secreto, y ni el dolor ni las preocupaciones podrán arrancarnos ese precioso conocimiento. Las palabras faltan cuando trato de explicar esto, pero quien haya sentido que su ser interno se disuelve en el misterioso infinito durante la meditación, como resultado de una aspiración consciente o por la Gracia de algún Adepto, entenderá el pensamiento que trato de expresar débilmente. Ante la quieta presencia de ese gran poder, el alma camina en puntas de pie.
La iluminación de la mente y el corazón es el momento más maravilloso en la vida de un hombre o de una mujer.
Encontrarse a sí mismo... encontrar al Yo Superior, y se empezará a descubrir el sentido de la vida y el misterio del universo. Detrás de cada uno de nosotros está el Yo Superior, tranquilo como el cielo sin nubes, sabio de la sabiduría que la naturaleza ha recogido en muchos millones de años de existencia, fuerte como para darnos lo mejor que la vida puede ofrecer.
Permitidme que recuerde las palabras de alguien que tenía plena conciencia de esto, un humilde carpintero que se convirtió en Maestro y vagó por las riberas de Galilea con unos cuantos discípulos, hace más de mil novecientos años. Él les dijo: "Pedid y se os dará; buscad y lo encontraréis;
llamad y se os abrirá".
Estas palabras son tan verdaderas hoy como lo eran entonces. El hombre-dios que las pronuncio aparentemente se ha ido de nuestro medio, **pero las** divinas verdades a las cuales dio voz serán siempre un tesoro para la humanidad.
Aquellos de nosotros que hemos podido echar una rápida mirada al interior de nuestro propio ser, hemos quedado es-
tupefactos. Retrocedemos, azorados, ante las insondables posibilidades del Yo Superior. El hombre, como entidad espiritual, posee una infinita capacidad de sabiduría, y recursos asombrosos de felicidad. El hombre tiene en sí mismo la infinitud divina y, sin embargo, se contenta con los pequeños olaceres de su breve paso por la tierra, como si no fuera más que un insecto.
Cuando un hombre alcanza la cima de la verdad, es capaz de gozar de su propio tesoro interior, recibir desde adentro esa felicidad que, hasta ese momento, había buscado en las cosas exteriores. La Verdad, la Belleza, el Poder, la Sabiduría y la Paz, son los atributos del Yo Superior, de ese yo divino que espera ser descubierto. Y él nos revelará todo lo que hay en nosotros de idealista, de comprensivo y de noble. Sin embargo, tenemos que aprender el verdadero significado del verbo "Ser".

En las profundidades de nuestro milagroso ser, descubrimos que somos parte de una vida inmensa, cuya esencia es 'ma paz eterna, cuyo propósito es ser extremadamente benevolente y cuya existencia jamás puede perecer.
Sí, ésta es, en verdad, la "patria-hogar" de todos los hombres.
Esta condición intemporal en la cual nos hemos descubierto, ha sido admirablemente descrita por los sabios hindúes como el "Eterno Ahora".
"Aquél que conoce su propia naturaleza conoce el cielo", declara Mencio, el discípulo chino de Confucio.
El espíritu propio del hombre permanece inalterable, mientras que su yo personal sufre todas las vicisitudes de la suerte, los abalares de la desgracia. Es el elemento indestructible, el testigo silencioso y eterno que un día tendrá que reconocer, rindiéndole homenaje. Es una luz que ningún poder CE capaz de extinguir. Es el espíritu inmortal del hombre, benigno y tolerante, hermoso e incambiable.
Estamos tan cerca del dios interior como lo estaremos siem
pre. Por el momento nos convenceremos por la experimentación y la experiencia. El Alma vela en secreto este gran tesoro; vayamos a descansar en el centro de nuestro ser y descubramos los brillantes y los rubíes que allí hay ocultos.
El Yo Superior es el verdadero ser, el divino habitante de este cuerpo, el Testigo Silencioso que habita en el corazón del hombre. El hombre vive todos los instantes de su existencia en presencia de este yo divino, pero el velo de la ignorancia lo envuelve, volviéndolo ciego e insensible. Esta doctrina es, en verdad, una de las más difíciles de justificar. ¿Cómo puede explicarse al hombre mortal y lleno de preocupaciones que su yo espiritual puede existir a su lado, en la serenidad, bastándose a sí mismo, intangible y libre de toda traba? Temo que esta afirmación parezca absurda al hombre que tiembla ante la desgracia y se regocija con la perspectiva de bienes materiales. ¿Cómo podría yo decirle que se ha hipnotizado con la desesperación o con la exaltación y que, a pesar de todo, y paradójicamente, sigue siendo libre de la una y de la otra? El "hombre de mundo" ridiculizará esta afirmación, mientras que el teólogo la rechazará.
No existe sino una respuesta a este sorprendente enigma, una sola autoridad suprema a la cual se puede acudir: es la autoridad de la experiencia personal, es la comprensión más completa y directa de que todas estas cosas son ciertas.•-
El conocimiento del yo es la base primordial y absoluta de toda ciencia de la verdad. Nuestro pensamiento primero y predominante es nuestro "yo" en su sentido más amplio. Trazar este pensamiento hasta su fuente y cuando se haya encontrado AQUELLO en lo cual surge, se habrá encontrado el Yo Superior, La Verdad, la Sabiduría... ¡Dios!
Algunos objetarán que el altar interior está envuelto en la oscuridad y que por lo tanto el camino para llegar a él es infranqueable. Pero no debemos dejarnos acobardar por estos
pensamientos temerosos. El santuario no es inaccesible y si en nuestros días son muy pocos los que parecen haberlo descubierto, es porque muy pocos se han tomado el trabajo de buscarlo a conciencia.
La verdad está escrita en el organismo del hombre al igual que en los libros más inspirados. En la vasta sociedad que forma el universo, el hombre está mejor colocado de lo que supone; y, en los momentos secretos de reposo mental, recibe sutiles sugerencias que le hacen presentir la grandeza originaria de su alma.
Esta sabiduría es la sabiduría más antigua del mundo. Por muy lejos que se busque o indague, antes de que la primera pluma se estampara sobre el papel, épocas anteriores a Buda y Zoroastro, esta sola y simple verdad de que el hombre puede unirse conscientemente con lo divino mientras que su cuerpo se ejercita, fue enseñada en la práctica de aquellos que aspiran.
La universidad de la experiencia que he descrito es un auténtico testimonio de su realidad. Las literaturas de todos los países, las filosofías y las religiones de todos los tiempos, confirman esta verdad. El griego Platón habla de ello, de la misma manera que el americano Emerson; la encontramos en la filosofía del romano Porfirio y en la del alemán Fichte;
resplandece en los dichos de Jesús, el sirio, e ilumina las palabras de Buda, el hindú.
Para el verdadero Vidente, todos los credos son iguales;
aquellos que profesan la fe de Buda no son menos bienvenidos que los propagandistas de la fe de Cristo.
"El solaz de un solo pensamiento de cierta elevación convierte a todos los hombres en fieles de una misma religión. Siempre existe alguna aleación de material debajo del espí a la mía; por lo tanto, no existe diferencia esencial entre Sadi y yo. Él no es persa y no es antiguo, él no es un extraño a mis ojos. Por la identidad de su pensamiento con el mío, él vive aún hoy." Así decía, con toda verdad, David Thoreau.
Diferentes pueblos en diferentes países han dado nombres distintos a las mismas experiencias secretas. Los cristianos la han llamado "la unión con Dios", y los santos hindúes la denominan "la unión con el yo espiritual". Los filósofos la describen como "una sumersión en el infinito"; otros como "el

descubrimiento de la verdad". Pero la etiqueta no importa; los sabios no discuten más sobre esto, porque las palabras no hacen más que indicar, pero no pueden describir la plenitud de una experiencia semejante.
Los místicos hebreos e hindúes, los filósofos platónicos y pitagóricos, los moralistas chinos y los moralistas cristianos... todos hablan el mismo lenguaje y tienen el mismo acento;
todo depende de que sepamos escucharlos. Poco importa la diversidad de creencias y el número de teologías: Dios **fue,** es y será el Único... porque está en nosotros.
La Verdad es la luz blanca del Espíritu que, proyectada sobre el prisma de la Humanidad, se fragmenta en rayos de colores tan diversos como los individuos que la reciben. Así, la experiencia del descubrimiento es igual en todo el universo; lo que difiere es la interpretación que se le da.
Alguno objetará que el mundo ha podido leer una desconcertante profusión de relatos de místicos que afirman "haberse sumergido en el yo" y **que** dan los relatos más diversos sobre lo que habían experimentado, presenciado, sentido y comprendido.
La mezcladura de los dogmas religiosos y la mala interpretación de las experiencias personales ha producido esta superabundancia de doctrinas que se denominan, en conjunto, "místicas". La imposibilidad práctica de adoptar una actitud estrictamente científica frente a todas estas cuestiones es responsable del oscurecimiento del objeto verdadero de la medi-
tación. Se ha descrito "senderos" diversos que podían conducir a este objetivo, y cantidad inmensa de espíritus limitados han confundido el Sendero con la Meta. Meditación, yoguismo, misticismo, etcétera, no tienen más que una sola meta fundamental, digan lo que digan los que se creen absolutamente "representantes de la Divinidad en la tierra", los fanáticos o los espíritus desprevenidos. Este fin es provocar, de alguna manera, un corto circuito en la corriente intelectual, para que sea perceptible al hombre esa Realidad que el pensamiento oscurece. En otros términos, las prácticas religiosas avanzadas, los diferentes métodos de meditación, la adoración estática de los santos, etcétera, son los medios de ayudar al hombre a remontar el rio del pensamiento, hasta el punto en que, finalmente, el fluir se detiene por completo.
Las mentalidades sectarias, por supuesto, objetarán vehementemente esta afirmación, pero su negativa es simplemente una negativa de los hechos verdaderos. Las almas maduras y penetrantes pueden solamente percibir esta verdad. Ellas solas, tras haber aclarado la comprensión de estos temas, podrán escapar a las brumas espirituales entre las que deambula la, mayoría de los sabios y de los devotos. Sólo estas almas saben que el camino religioso especial que cada cual sigue tiene menos relación con su avance espiritual que los medios mecánicos de control de espíritu que practique inconscientemente. Ellas solas comprenden que la carencia de todo dogma, más allá de sus creencias religiosas personales, no impide al hombre avanzar juntamente con su hermano
más piadoso.
Los que los yoguis hindúes avanzados experimentan como Nirvana, substancialmente es la misma condición que los avanzados místicos cristianos experimentaron como Dios. Si los unos o los otros, al consignar y describir estos estados sublimes, los marcan con la doctrina teológica especial de su raza y de su país, hay que atribuir esto a su verdadera causa, o sea, los prejuicios personales y las tendencias mentales de] visionario y no la iluminación misma.
ritu que crea la distinción de sectas. Por encima del vasto océano del tiempo, el pensamiento encuentra el pensamiento en un entendimiento infalible. Sé, por ejemplo, que Sadi tenía, en tiempos antiguos, una manera de pensar idéntica
La iluminación, en sus diversos grados, es la misma para todos los hombres con ideas semejantes. Cada místico redescubre idéntico tesoro escondido; pero su descripción difiere lamentablemente de la que hagan otros místicos, porque sus reacciones intelectuales y emotivas son también diferentes. *Hay grados de iluminación en sí misma,* pero, en el grado más elevado, todos los videntes atraviesan por la misma experiencia y están en perfecto acuerdo sobre su significación. Pero los que aquí llegan son los raros elegidos, los dotados inmortales entre los hombres.
Temporales reflejos y experiencias de una naturaleza mística han tenido lugar en todos los siglos y en todas las comarcas: es mucho más raro encontrar una interpretación inteligente. Se presentan, a manera de explicación, las nociones más puerilmente infantiles de cada creencia, y lo que deriva de lo Universal e Infinito queda encadenado a algún símbolo local.
Nuestro tiempo demanda una sensible y espiritual explicación' de estas cosas, y no una explicación semi religiosa, semi materialista, carente de toda base científica. Numerosos videntes han consignado experiencias de orden psíquico y espiritual perfectamente auténticas; y, sin embargo difieren grandemente en sus conclusiones. ¿Por qué? Porque las creencias que poseen, las experiencias pasadas que han influido sobre su personalidad, todos estos factores se hacen sentir sobre las interpretaciones respectivas. Así, aunque la experiencia interior sea absolutamente incontestable y válida, la interpretación puede resultar falsa.

Cometemos el error de querer encerrar dentro **de** barreras humanas este descubrimiento divino. En todas las épocas, los buscadores sinceros, pero de escasa experiencia y de espíritu limitado, se han esforzado en circunscribir el vasto océano del conocimiento de lo Verdadero dentro de los límites estrechos de una doctrina o una confesión. Esto no es posible y cuando su propia experiencia se profundiza, ter-
minan por comprenderlo; pero la desaprobación de las iglesias ortodoxas o la dificultad de explicación de tan sutil verdad a las multitudes, a menudo obliga al silencio.
Los credos vienen y se van; los cultos surgen y desaparecen sin pena ni gloria; las sectas suben al escenario del mundo por algún tiempo, para hacer mutis poco airosamente. Sin embargo, la antigua sabiduría, desprovista de todos los ornamentos de expresión, sigue siempre idéntica e inalterable. Es independiente de las razas. Por ejemplo, tenemos a Thoreau, nacido entre los americanos, y a Sankara, un hindú. También es independiente de las épocas. Contemporáneo fue Rabindranath Tagore y hace más de seiscientos años tuvimos al Maestro Eckhardt. Es independiente de los climas: los tibetanos envueltos en pieles llegan a la misma verdad que Plotino, que vivía en el ardiente Egipto. La misma experiencia íntima anima los hermosos poemas persas de Jelaluddin Rumi y los conmovedores versos de Francis Thompson. Las inspiraciones de la Roma antigua, y las que se expresaron en la China primitiva, siguen una línea paralela. Entre todos estos elementos diversos la similaridad es sorprendente; los pensamientos son idénticos, pero la ropa que los viste está necesariamente sujeta a los gustos personales y a las costumbres raciales.
Las simples y hermosas frases de Cristo llevan la carga del esencial mensaje de la Verdad. Estudíeselos bien y se verá que corresponden enteramente a les discursos y a los escritos de otras personas que llegaron también a la unión con el Yo divino, antes de su época o después de ella. Todos los maestros de la profunda realización espiritual se expresan en el mismo lenguaje; sólo los profesionales de la teología y la tropa de secuaces fanáticos piensan de otra manera.
¿Debemos imaginarnos que Dios se manifestó solamente a los hombres en la época de Cristo, cuando él conmovía cor su actitud pacíficamente rebelde a una oscura provincia de;
Imperio Romano, o cuando Buda recorría la India con si
cacharro de mendigo? Si Dios no puede manifestarse ahora, querría decir que Su poder se ha restringido sorprendentemente y que el Señor ha vuelto a hundirse en el vacío de lo Finito. ¿No es más hermoso suponer que está pronto a revelarse a todos aquellos que se preocupan por llenar las condiciones precedentes a toda revelación? Si el Eterno ha hablado al hombre en otras épocas, también puede hacerlo ahora.
¿Quién podría explicar el hechizo que hombres como Cristo y Buda ejercían sobre sus oyentes mediante el uso de unas cuantas palabras? El genio oratorio no podría explicarlo y tampoco podría hacerlo el genio intelectual. Es necesario algo más para explicar que la mirada de estos hombres haya conmovido corazones de piedra, que ningún discurso, por elocuente que fuera, había tocado antes; es necesario suponer que ellos estaban en posesión misteriosa de un poder divino, temible.
Durante siglos, sabios y eruditos han empleado toda su perspicacia para investigar la historia de Jesús. Minuciosamente han escrutado toda información posible, todas las fuentes, cada documento que pudiera haber vuelto un poco más nítida la imagen del misterioso galileo. Y, después de casi dos mil años de la muerte del "judío inspirado", él sigue siendo una figura enigmática y lejana. Su biografía es, en parte, imaginaria; su personalidad ha sido pintada con mil colores contradictorios. Sectas enemigas se han servido de sus enseñanzas para apoyar sus doctrinas inconciliables. Y aunque el mundo no escriba jamás sin veneración el nombre de este ser extraordinario, aunque este nombre domine desde lejos todo otro nombre que exista bajo el cielo de Occidente, él seguirá siendo siempre un misterio.
La inteligencia sola del hombre jamás podrá resolver este misterio. Según el dogma católico, el Cristo bajó del cielo hasta las tribus humanas, les transmitió su sagrado mensaje y... volvió a remontarse. Esta teoría ha perdido adeptos a la luz de la ciencia moderna.
¿Quizá Cristo descendió de una planeta superior, donde tenía su verdadera morada? En el terreno de las suposiciones, podríamos decir que se trataba de un planeta infinitamente más desarrollado que el nuestro en cuanto a conciencia espiritual, y que vino, por medios que ignoramos —ur aficionado a la astronáutica diría que en un plato volador—:
para bendecir y para servir a los humanos con su presencia. Como recompensa, los humanos lo crucificaron... Pero los que lo buscan sinceramente, lo hallarán... ¡en el fondo de su ser!
Porque la divinidad no fue enterrada con Cristo en la tumba. ¿Acaso no han hablado voces sagradas desde entonces? ¿Acaso no hallamos, estudiando la historia de estos dos últimos dos mil años, los nombres de algunos seres cuya presencia y cuyas obras milagrosas no testimoniaban que habían estado en las más altas cumbres espirituales, sin dejar por eso de ser hombres? ¿Y acaso la vida profunda no nos extiende, ahora como siempre, su sublime invitación? Su invitación a sumergirnos en ella y buscar allí a Dios, es decir, a nuestro verdadero Yo Superior.

¿Por qué hemos de ocultar esas simples verdades con una complicada jerga? ¿Por qué hemos de vestir a esta hermosa figura de la verdad con una rústica túnica? Hombres como Buda y Cristo se dignaron exponer su pensamiento en frases claras y precisas, y emplearon palabras muy conocidas. Los pensamientos más profundos pueden exponerse sencillamente:
no es necesario recubrirlos con la prosa de los misterios cimerios. Pero hay quienes se deleitan empleando un vocabulario y una fraseaología que elevan una barrera entre **la** Verdad y el entendimiento.
Los suplicios, la crucifixión, la hoguera, esperaban antes a los pioneros espirituales que se atrevían a expresar pensamientos heterodoxos; de ahí que una jerga construida con
una terminología oscura y hermética naciera cune ^a^^ ^litarios de la fe. Pero, en el siglo veinte, nada justifica el empleo de la extraña jerga medioeval, que todavía se emplea en ciertos ámbitos. Estas sublimes verdades pueden ser reveladas sin que debamos temer, a causa de ello, el suplicio de la horca o de la rueda. ¿Por qué atemorizar, entonces, a los sencillos buscadores de la verdad exponiéndoles la acumulación de complicados misterios?
En los tiempos antiguos, esta senda interior y sus resultados fueron descritos en libros publicados bajo frases poéticas, simbólicas y alegóricas. Este lenguaje era familiar a los intuitivos, aptos para interpretar allí cosas que los hombres **de** menos luces espirituales jamás podrían percibir.
En la presente época ha llegado el momento de hablar más abiertamente y con mayor sencillez de estas cuestiones. Vivimos en una época intelectual y científica, donde toda una serie de nociones debe presentarse de manera que llame la atención a la inteligencia lógica de los hombres. Toda otra forma de presentación hará que estas enseñanzas sean tratadas como poesía, como una decoración para pasar gratamente el rato.
La prevalencia de la ciencia y la popularización del conocimiento han desarrollado el intelecto del hombre. Es por ello que una moderna expresión de la verdad debe dirigirse hoy en día, tanto al espíritu como al corazón. En nuestros días, ningún mensaje espiritual puede ignorar o despistar las necesidades del cerebro, aunque tampoco se puede permitir que ellas se conviertan en tiranas.
Aquellos de entre nosotros que hayan tenido la experiencia personal de las sorprendentes potencialidades de la meditación, deben estar listos a enfrentar a los que dudan en su propio terreno, a liberarlos a ellos, prisioneros de sus primitivas concepciones de que el hombre no es nada más que su cuerpo material y que el mundo fue formado de nada más que del lodo primitivo. No es suficiente decirles que
de nuestro nacimiento. Debemos demostrarles que pueden producir por sí mismos una luz mayor. Si persisten en cerrar los ojos a las posibilidades que la vida ofrece al hombre, aquí y ahora, no tendrán excusa para la espiritual obscuridad en que viven.
Sin embargo, en el sentido histórico, hay muy poco que sea radicalmente nuevo. Sólo la síntesis y la justa proporción de estas ideas parecerá nueva. Pero toda cosa que todavía no ha sido ensayada es nueva, y estas cosas no han sido tratadas por el mundo hasta ahora.
Lq experimentada inteligencia moderna demanda y debe recibir una mejor presentación de la verdad que las meras aspiraciones de sentimentalismo religioso-moral.
Debemos recordar también que los maestros que llegaron en el pasado debieron tratar con pueblos muy diferentes de los nuestros, en un tiemoo en que los problemas económicos de una civilización industrializada no eran todavía suficientemente graves para influir sobre los otros. Vivieron en poblaciones orientales que son, naturalmente, más sensibles que las nuestras, junto a espíritus menos escépticos y menos agitados, con corazones que se volvían más naturalmente hacia la devoción.
Por ello, es preciso que quede bien claramente establecido que los Videntes de hoy, y en especial los de Occidente, debieran olvidar las presentaciones del pasado para recordar las necesidades del presente. Deben buscar una expresión de la verdad que sea adecuada a los tiempos actuales. Esta renovación ya ha cobrado forma, de manera incompleta, en movimientos y cultos diversos Al enseñar el examen espiritual de uno mismo hay que mostrar el valor del Yo Superior y su posesión preciosa a todos aquellos cautivos de la agitación perpetua de la vida presente, y hay que señalar la aplicación *práctica* que puede hacerse de su principie fundamental: que el verdadero yo del hombre es divino.

CAPÍTULO IX EL CAMINO DE LA BELLEZA DIVINA

Existen algunos temperamentos que encontrarán casi imposible emprender este camino del autoanálisis introspectivo. Por desgracia, y con más frecuencia de lo que se supone, sus mentes no están construidas de un modo que les permita aplicar sus pensamientos a dicho tema. ¿Qué pueden hacer, entonces?
La manera de salir de esta dificultad para el estudiante que no está vinculado a ningún maestro personal, consiste en entregarse deliberadamente al ritmo de una obra de arte inspirada, o en cultivar determinados estados de ánimo exaltados en presencia de la belleza de la naturaleza, ampliando los sentimientos de veneración en toda oportunidad en que ellos vean su alma embargada y atraída por esas expresiones externas de la belleza.

Una pintura realizada por una mano maestra, el poema escrito por alguien sensible al aspecto espiritual de la vida, un violín en las manos de un genio como Greisler, una caminata por los bosques austeros y sin hojas en el otoño, la contemplación del brillo de un rayo de sol veraniego sobre una madreselva, o la vista de un añoso edificio a la luz evanescente del sol en agonía; todas estas cosas, pueden inspirar sentimientos que las actividades usuales de la vida no suelen provocar. En esos momentos existe un poder espiritual que hace que los recordemos mucho tiempo después de trans-curridos. Usados con discreción, pueden convenirse **en la** escalera de Jacob, que nos lleve de la tierra al cielo.

En alguna ocasión escribí que el artista inspirado de hoy está asumiendo la misión del sacerdote, convirtiéndose en el instrumento de ese aspecto del Altísimo Poder que se revela al hombre como una belleza perfecta.

El artista, el escritor y el músico, encarnan en si mismos su obra, y si tienen la ventura de recibir una inspiración de **lo** alto, si se han esforzado por hacer sonar una nota espiritual **en el** arte de su tiempo, si se han inclinado ante la divina belleza o la verdadera sabiduría, entonces en el grado en que uno se abandone a su influencia, se compartirá con ellos sus inspiraciones.

Hay momentos en la vida de un hombre en que el efecto del arte o de la naturaleza producen una sensación indefinible de poderosa calma o una marea creciente **de** beatitud que embarga. ¿Qué hay detrás de esos estáticos momentos?

Tales son los momentos en que un hombre se encuentra a las puertas del espíritu, lo sepa o no. En presencia de una escena natural grandiosa, el hombre recuerda inconscientemente su verdadera patria espiritual; tan grande, tan belln es la escena. Le gustan las nubes brillantes del cielo y les crepúsculos dorados, las praderas tranquilas y los lagos serenos, porque le recuerdan su origen espiritual. La belleza le habla en estas voces y le dice: "Esta es la grandeza que debes obtener internamente". Son voces que lo llaman de su hogar espiritual.

Algunas veces, al escuchar una música profunda e inspiradora, como las nobles melodías de Bach o los puros acordes musicales de Mozart, por ejemplo, o contemplando algu na escena de la montaña, el hombre percibe una señal de un.' vida superior. La música, por ser la más directa de todas lai bellas artes, proporciona el medio más apropiado de la ex presión espiritual. Pero, ¡ay!, el hombre no conoce la augus ta naturaleza de sus visitantes y ellos se alejan trémula

mente, si el nombre tuviera tiempo y deseos ae aienaer a los nobles pensamientos que sobrevienen después de un instante de admiración y reverencia, entcnces el hombre mismo de la calle podría llegar a una iluminación gradual de su ser.

Porque todas las bellas artes no son sino un símbolo que nos lleva a un altar de fuego encendido; todas las inspiraciones realizadas no son más que nebulosos velos que cubren el cuerpo desnudo de la Verdad.

Aquellos que tratan de almacenar en sus espíritus el tesoro de la belleza y la sabiduría impresas, proceden así porque los mueve un instinto que viene de muy lejos. Cuando los ojos leen una pagina escrita con arte literario o que brilla con nobles y espirituales pensamientos, un sentido misterioso vendrá a corroborar lo que se está leyendo.

Cuando se llega d la casa de un escritor realmente inspirado. o de un compositor musical y entra en su habitación, no se ve solamente un estudio sino un verdadero taller de p.lquimista. ¿No es acaso el mago solitario que se sienta en rnedio de los caminos olímpicos y contempla el panorama de la vida como un ser que está aparte del mundo? ¿Qué es su pluma sino una varita con poderes mágicos que evoca un mundo escondido de inesperado esplendor ante nuestros ojos profanos? ¿No son los escritos diseminados **sobre** su escritorio los papiros misteriosos que encierran las palabras sagradas de comunión con un reino más elevado?

Cuando el escritor toma la pluma y la maneja como una varita mágica, con la cual nos permite entrever una atmósfera irreal, puesto que cambia la obscura noche que nos rodea y nos hace contempl.ar un brillante amanecer, se convierte en un poderoso mago. como los de otros tiempos. Los magos de otras épocas podían, con un movimiento de la varita. hacer que los hombres vieran las cosas que ellos querían que vieran. Tocaban una semilla y ésta se convertía en un árbol, o se envolvían en un manto invisible. Ahora hemos prescindido de estos efectos groseros y tratamos de obrar

sortilegios en la mente del ser humano con algo tan poco

misterioso como una humilde pluma.

He leído libros que llenaron mi mente con imágenes doradas de tan extraño poder que perdí el sentido de ser y me sentí confundido con el infinito. ¿Y quién no ha leído otros libros en que la visión intensa del escritor ha obrado en tal forma sobre sus pensamientos que ha llegado a conjurar una civilización desaparecida ante sus atónitos ojos?

El estudiante que se siente conmovido con la gran literatura debe tomar un libro, o algunos pasajes de un libro, que él sienta le inspiran y que le provocan gran impresión, que tienen sobre él un poder de exaltación, y que se apoderen de él con la fuerza de un mensaje que viene de regiones más elevadas.

Si le gusta la poesía y es sensible a su poder, puede encontrar inspiración en algún poema de Francis Thompson. en un soneto de Shelley, en un poema de Keats. o en uno de los magníficos versos de mi dotado amigo irlandés, George W. Russell[1].
Si él prefiere la prosa, hay algunos buenos ensayistas que pueden satisfacerlo, escritores que tienen la chispa divina del arte creador y que encienden el fuego de la imaginación del hombre. El ensayo de Emerson sobre la propia confianza. por ejemplo, tiene un centenar de frases citables por lo menos. Emerson es uno de los pensadores más perceptivos y más originales entre los modernos. Sus piadosos pensamientos caen como pepitas de oro de su pluma. Pasar una hora con su lectura equivale a est<"r en compañía de los grandes En sus momentos más elevados entramos en una atmósfer? que recuerda a los Upanishads. los Tripitakas. el Nuevo Testamento y los diálogos de Platón: se respira la Verdad desde el principio. Emerson no echa mano de sofismas para haeei frente a cada pensamiento; quiere la verdad desnuda sobre

[1] Varios poemas de esta clase se encuentran en The *Oxford* Bootí *of English Mystir.al Verse,* editado por la Univ. de Oxford.

un determinado asunto y nada más. Sus páginas marmóreas son una fuente de inspiración hasta la última sílaba.
Si el estudiante puede otorgar su simpatía a las antiguas escrituras, encontrará en los sublimes dichos de Cristo, en los nobles diálogos de Buda y en las traducciones del Bhagavad Gita hindú, o en "Los Cantos del Señor", fuentes de profunda ayuda.
El estudiante puede seleccionar un párrafo o un fragmento de estos escritos o de cualquier otro libro antiguo o moderno que le resulte atrayente, y medite en lo que ha leído, tratando reverentemente de extraer su sentido, por decirlo así, procurando entrar en el ritmo espiritual o en la longitud de onda mental que le dio nacimiento. Debe hacer esto con mucha lentitud, con toda la concentración de la cual sea capa7,, reteniendo el corazón así como la mente para elegir el pasaje, mientras las palabras vibran en su alma.
No debe leerse las palabras solamente; léase los pensamientos que hay detrás de ellas.
Debe concentrarse mientras se lee. La lectura ha de ser lenta, dejando que cada palabra penetre en la conciencia, luego se hunda también en la mente. Repítase cada palabra mentalmente, de tal modo que uno llegue a sentirse el autor, el creador. Uno mismo ha construido las frases y ha formado los párrafos... De este modo se realiza una lectura creativa y constructiva. Ella dará grano al molino de la mente y alimento al cerebro. Esta clase de lectura se graba en los pensamientos. Se ha puesto a la propia mente en trabajo, para pensar en lo **que** está escrito y seguir las huellas dejadas por el autor.
La cuestión básica es concentrarse en una idea abstracta, alguna frase o algún verso que el practicante pueda sentir poderosamente en su interior, que provoque un eco profundo en el recinto de su alma. Debe elegir los. pasajes que tienen efecto sobre él, aunque otras personas na vean más que palabras en ellos. Debe sentir la presencia de un ele-
mentó de inspiración enteramente aparte del valor literario de la pieza o del poema.
Hay ciertos párrafos que se destacan como picos en tales libros. Hay pasajes en los cuales el autor ha escrito con mayor sapiencia de que es capaz, ha escrito, diría yo, bajo **la** inspiración de su yo espiritual.
Esas horas encantadas y subyugantes, cuando nos sentimos invadidos por una sensación de paz exaltada o de, admiración emotiva, traídas por una lectura que nos ha fascinado, una lectura que es espíritu puesto en palabras, deben ser atendidas y apresadas en su momento de mayor profundidad. Uno no debe dejar disipar estos hermosos sentimientos, sino que debe atesorarlos como dones de valor incalculable. No hay que correr en pos de la próxima impresión. Hay que mantener la atención en este estado de ánimo Este es el momento elevado y sereno en que el libro puede ser dejado de lado, pues ya ha cumplido con su cometido. Una pausa y prepárese para cruzar la hermosa puerta del símbolo y llegar al mundo estrellado que está al otro lado. Pero si la puerta está cerrada y sus cerrojos son demasiado complicados para nuestra capacidad, no se desespere; un descanso y una invocación nos ayudarán. Tal vez nos oiga el oculto guardián que está al otro lado del umbral venga con su sencilla llave y nos permita el paso a través de la ensombrecida entrada.
Hágase una pausa en este misterioso momento y empiécese a practicar el ejercicio de la respiración plácida, para continuar luego con la? instrucciones dadas para despertar la intuición.
El estudiante también puede entrar en este elemento siguiendo por otros senderos. Puede elegir el medio sobre el cual ejerce más poder. Por lo tanto no es imprescindible que sea un libro, ya que nuestro propósito es el de evocar un estado de ánimo elevado, liberar el alma por algún tiempo
ae icaas sus preocupaciones personales y sacarla del círculo de todos los asuntos y actividades mundanas. Podría obtener iguales resultados escuchando música de un compositor de genio. Alguna personalidad llegará a este estado interior por medio de un libro; otra a través de la música, y así por el estilo. La cuestión esencial es aprovechar este exaltado estado de ánimo en la forma descrita en el párrafo anterior.

CAPÍTULO X EL EVANGELIO DE LA ACCIÓN INSPIRADA

—¿Podemos reducir esos pensamientos poco comunes y conciliarios con las necesidades corrientes de la hora en que vivimos? —preguntarán algunos lectores—. No podemos abandonar el mundo, no podemos dejar nuestras ciudades y retirarnos a meditar en soledad; tenemos que pagar nuestras deudas a Admeto y nuestros pies están encadenados a perpetuidad mientras las pagamos —agregarán—. El mundo es áspero y brutal y no da cabida a doctrinas tan vanas y tan vacías como las que usted propone. No podemos alimentarnos de nubes y sobrevivir. Su filosofía es muy conveniente para los que están cómodamente sentados junto a la chimenea, tal vez, ¿pero cómo puede servirnos a nosotros que sudamos y nos las vemos negras en medio de una sociedad materialista?

Estas preguntas contienen algunos errores frecuentes que se cometen al referirse a la espiritualidad verdadera, y he de contestarlas haciendo por mi parte una pregunta.

—¿Han estado alguna vez en medio de uno de esos huracanes tropicales que se mueven con aterradora violencia?

Por extraño que parezca, uno descubre que, en el mismo centro del huracán, hay un lugar calmo y perfectamente sereno. Así también el hombre que se conoce a sí mismo logra el equilibrio mental y permanece inconmovible en medie de la febril agitación del mundo. Su ser más recóndito per-
manece en un estado de reposo continuo, sea cual mere ei huracán de la vida que ruge junto a él, en cualquier trabajo al cual esté dedicado y sean cuales fueren los pensamentos que ocupan su intelecto.

La verdad espiritual suele ser considerada como prerrogativa de los temperamentos especulativos, perdidos en sus sueños piadosos o filosóficos. Que también pueda ser practicada por los hombres de negocios activos es una consideración que parece dudosa, pero la historia nos ha demostrado que puede suceder frecuentemente.

¿Será posible conciliar la sabiduría del mundo con la sabiduría de las cosas divinas? ¿Por qué no? ¿Por qué el investigador de la vida espiritual no ha de confundirse con el hombre de negocios? Conozco a un hombre que tiene una fábrica de productos químicos en una ciudad inglesa del interior, y que intentó hacer esto. La organización de la fábrica, el equipo de laboratorio y de las oficinas, los métodos de publicidad y los productos manufacturados estaban entre los mejores y más modernizados nombres en cada ramo. No había nada, dentro de los límites de lo razonable, que este patrón no hiciera por ellos, y el resultado era que no había nada que ellos no estuvieran dispuestos a hacer por él, también dentro de lo razonable. Todas las noches, antes de acostarse y descansar del ajetreo del día —y ése es su único momento libre— se retira a un lugar tranquilo de su **casa** y dedica media hora a la quietud mental, encontrando en ella una paz sublime y una fuerza que lo inspira a trabajar nuevamente al día siguiente y que le permite mantener una secreta libertad en medio de las actividades mecanizadas de nuestros tiempos. Este hombre ha logrado conciliar la práctica regular que le permite mantener serenidad interior en medio de las distracciones y las turbamultas de la diaria existencia. La sabiduría y la fuerza superiores que él encuentra en el centro divino se manifiestan después en una efectiva acción en sus negocios.

El hombre de negocios, al decir que no tiene tiempo para pensar en asunto espirituales porque sus preocupaciones materiales lo absorben completamente, se coloca en una situación lamentable. ¿Cuál es, en suma, el verdadero negocio del hombre?

Es justo considerar nuestras necesidades materiales del momento, pero no es justo considerarlas por encima de todo **lo demás.**

Muchos son los occidentales que se han sumergido en sus negocios y casi nunca emergen para enterarse de que en la altura brilla un sol espiritual. Miles **de** pensamientos invaden sus cabezas desde el amanecer hasta la noche; cuando llega ésta, se hallan ya en condiciones de cosechar lo que han sembrado. En medio de este campo de batalla de pensamientos e impulsos: ¿qué queda? Y cuando la salud de estos hombres está en peligro y el médico les obliga a tomar unas largas vacaciones, la esclavitud en la que viven es tal que se llevan consigo sus preocupaciones; ya no pueden apartarlas de sus mentes. El hombre se convierte así en el carrero que lleva un carro cargado de pesados fardos.

Es un día penoso pero necesario en la vida de un hombre aquél en que descubre que, a pesar de todos sus afanes, no tiene entre las manos más que algunas hojas secas. En ese memento tal vez empiece a darse cuenta que la verdadera espiritualidad no es ni una ciencia abstracta ni una especulación abstracta ni una especulación abstrusa: es una forma de vida, una visión más profunda del mundo. Tal vez sea doloroso llegar a ese día, pero esto puede ser el prólogo a una felicidad duradera.

Los asuntos prácticos de la vida ya no existen para servirlos, sino para tiranizarlos. "Las cosas han montado al caballo de la humanidad", dice Emerson, y ello es verdad en el caso de ciertos hombres. La conciencia que podría quedar libre por un rato cada día, a fin de adquirir la joya de la paz espiritual interior, se ve obligada, por la máquina que ellos han
Cünairuluu cu n-imu *a* ai nii&nius, a ucuparae ae pequeneces y mezquindades.

El hombre, preocupado por mejorar sus máquinas se olvida de mejorarse a sí mismo.

Divorciar a la vida de lo espiritual es ponerla en peligro. La parte activa del hombre debe alimentarse de los recursos espirituales de su parte más profunda. Debemos equilibrarnos compensando nuestra actividad con la contemplación. El intelecto crítico debe ver a la intuición visionaria como a un amigo, no como a un enemigo; las capacidades comerciales deben colaborar con la imaginación espiritual, y nuestro egoísmo profundo debe hacer frente también a nuestro profundo altruismo. De este modo cada uno de nosotros puede convertirse en el exponente de un punto de vista más profundo en nuestra vida superficial.

Nuestras vidas deben encontrar el áureo medio. Debemos practicar todos los días el reposo mental sin perder la capacidad de realizar nuestras tareas prácticas. Debemos encontrar un equilibrio justo entre los elementos místicos y materiales de nuestra naturaleza, por diversos e incompatibles que parezcan ser. La persona que siga el sendero secreto que aquí ha sido descrito, encontrará este equilibrio sin dificultad. Porque éste sobrevendrá naturalmente, por sí solo.

El monje que hace de la meditación una obsesión, está en libertad de hacerlo; pero nosotros, que tenemos que vivir y trabajar en el mundo, debemos encontrar un término medio. La luz que encontramos en nuestra práctica del reposo mental habrá de brillar en nuestros actos cuando nos mezclemos sin temores a la multitud.

La acción inspirada puede convertirse en un ejercicio práctico para alcanzar la espiritualidad, tanto como la renuncia a la vida mundanal y el retiro a las soledades monásticas. No todos los hombres espirituales llevan hábito de monje:

¡algunos usan pantalones de franela!

Los tiempos cambian, y los hombres cambian con ellos. La vida recluida que satisfacía al eremita asqueado de la vida en otros tiempos, ya no satisface al hombre occidental d(hoy, que no puede dejar de participar en cierta medida de] espíritu de empresa materialista que lo rodea. Si ese hombre es plenamente consciente, tratará de conciliar su espíritu, conociendo su valor real, con el propósito más alto que ha descubierto. Y no perderá de vista sus quehaceres materiales mientras se ocupa de los problemas místicos de la búsqueda de la Verdad.

La idea corriente del hombre que sigue un camino espiritual es que es un ser manso y bondadoso, desprovisto de toda utilidad dentro del mecanismo social y de las facultades del razonamiento y del sentido común. Que pueda este hombre encadenar pensamientos con férrea lógica, que pueda abrirse camino entre el personal directivo de una gigantesca empresa moderna, que pueda comandar a un batallón en tiempo de guerra, es una idea que hace sonreír, aunque yo he conocido hombres de este tipo que han hecho estas cosas. Es mirado como un ser inofensivo y un poco absurdo, aunque benigno.

"¿Crees que debes portarte como un negro porque amas a Dios? ¿Crees que un comerciante abre una tienda con el propósito de practicar la religión? Por qué no examinaste la sartén antes de comprarla?", así reprendía Ramakrishna, uno de los santos más grandes de la India en el siglo xix, a un joven discípulo que había ido a comprar una olla de hierro y había descubierto, de regreso, que estaba agujereada.

El hombre que sigue el camino de la vida superior no tiene por eso que estar despojado de todo talento humano. Aunque llegue a ser tan humilde y caritativo como San Francisco de Asís, puede ser tan valeroso como Guillermo Tell, tan cerebral como Bernard Shaw, tan preciso como Galileo. Es falso creer que el hecho de extraer su sabiduría de un contacto directo con una fuente profunda le hace perder la capacidad para pensar lógicamente, manejar negocios y hombres y ocupar su lugar en un mundo de actividad. Estas cualidades puede ser que sigan existiendo en el. pero ya no podrán esclavizarlo.

Inspirar la vida diaria con la fe que tenemos en la divinidad interior, nos permite trabajar mejor, y no peor. Pues uno puede extraer infinita fuerza en ese caso, y una sabiduría más profunda para actuar de acuerdo a ella.

Sir J. A. Thompson, en un discurso pronunciado recientemente ante la Asociación Británica, declaró que la solución de algunos de los problemas científicos más abstractos se le había presentado cuando había logrado apartar su mente de toda clase de problemas, dejándola en completo reposo durante algún tiempo.

Pocas personas saben que Lord Leverhulme, que llegó a crear la organización industrial más poderosa de su clase, podía descansar a voluntad en cualquier momento, y entrar en un estado sereno de ensueño. En medio de sus innumerables tareas, solía hacer uso de este poder.

Los que creen que la meditación correctamente practicada es nada más que una forma de idealismo sentimental o de especulación abstracta, comenten un grave error. Una meditación como ésta libera gradualmente en el hombre una fuerza anímica de la cual no estaba consciente hasta ese momento, y que puede llegar a ser una gran inspiración en su trabajo. Esta fuerza es la más poderosa, precisamente porque constituye el elemento más interior de su ser.

Esta es la verdad, y hombres como Oliverio Cromweil, Abraham Lincoln y el cmperndor Marco Aurelio, en Occidente, o el príncipe Shivaji, el emperador Akbar y el rey Asoka, en el Oriente, creían en ella, actuaron de acuerdo con olla y triunfaron.
El hombre se mueve, desde li mañana a la noche, en una maraña de actividades e intereses que tienen un carácter puramente material. Y esto es natural. El mundo se pone ante él
incesantemente, y el tiene que enfrentarlo. Pero lo que e] hombre no sabe es que, al recogerse en sí mismo por un breve espacio de tiempo todos los días, al abandonar todos sus intereses y todas sus actividades por un instante elegido deliberadamente, puede obtener así una alta protección y una guía segura para estas mismas actividades.
El mundo se entrega a una actividad incesante porque no conoce nada mejor. El hombre inspirado también está dentro del mecanismo chirriante del mundo, pero sabe en qué dirección se mueven las ruedas. Porque ha encontrado el Centro en el cual todo es serenidad, todo es poder, todo es sabiduría, y para él la circunsferencia de la actividad sigue el Centro por ley natural.
Nuestras actividades prácticas nos tienen encerrados en una red prieta: tenemos que liberarnos y sin embargo debemos tratar de no romper esta útil red al mismo tiempo.
No es necesario ni sensible que el estudiante esté todo el tiempo con la cabeza en las nubes. Él vive en esta esfera mundana y lo mejor que puede hacer para expresar los principios que ha aprendido es aplicarlos a su existencia mundana. El hombre debe mirar hacia los cielos para obtener la clara visión de la percepción espiritual, pero después debe volver a mirar a la tierra y debe aplicar su percepción espiritual a la manera en que realiza sus tareas mundanas. Debe tratar de mantener un equilibrio en su vida: la vida del espíritu buscada y encontrada todos los días ha de alimentar sus actividades personales, infundiendo sabiduría y poder en las excursiones por sus asuntos mundanos,
Si el estudiante ha practicado las meditaciones que se describen en las páginas precedentes, si ha tratado constantemente de concentrar sus pensamientos en la búsqueda del ser divino, entonces se volverá poco a poco consciente de la naturaleza espiritual que vive dentro de él, y que hasta entonces ha estado, "cubierta". Digo "poco a poco" porque la sabiduría no se le presenta un buen día a un hombre. Es un despertar.
Esta percepción espiritual se parece a una lámpara que se enciende. Una corriente do espiritualidad se pondrá en movimiento cada vez que se practica el reposo mental o el análisis de sí mismo. El practicante puede ocuparse de sus quehaceres y diversiones del mismo modo que antes. No es necesario que haya en ellos otro cambio que el sugerido por su iluminación interior. Pero todos los cambios posibles deben ser voluntarios, no impuestos por un sistema artificial de disciplina externa.
Una vez que se haya establecido el hábito de la meditación matinal, se vuelve muy fácil el llevar a cabo todas las actividades del día dentro de la corriente, pero su trabajo no será descuidado por esto. Hasta que llegará el momento en que podrá abandonar sus meditaciones, porque la totalidad de su vida será una sola y larga meditación... ¡y sin embargo, seguirá siendo tan activo como siempre!
La vida se enriquecerá si nos beneficiamos en esta antigua sabiduría. Esta sabiduría termina y complementa: no tiene por qué suprimir nada. Generalmente vivimos para fines puramente económicos, pero éstos sólo pueden lograrse debidamente cuando permitimos que algunos impulsos espirituales lleguen hasta ellos.
El espíritu debe entrar en cada departamento de la vida de un hombre. Si el hombre lo aparta al pensar en sus asuntos de negocios, si se olvida de él al ocuparse del sexo, si no lo logra expresar cuando entra en contacto con otras personas, entonces se priva de un poder mágico, que le puede proporcionar el éxito más verdadero, la felicidad más grande, y la existencia más armoniosa.
Cuando pongamos fin a la imposible división de nuestro? intereses y unifiquemos nuestros deseos dispersos mediant(un sublime acto de sacrificio a la Voluntad más Alta, enton ees lograremos la paz. Pues, cuando llegamos al punto fina de la aceptación total de las solicitaciones del Yo Supremo entonces empezamos a marchar por el camino de nuestr verdadero destino, nuestra verdadera vida.
Y no perderemos nada por obedecer a estas solicitaciones. En la vida hay lugar para la ternura del amor y la frialdad **de** la disciplina ascética, para la algarabía de las multitudes y el reposo de la meditación. Ninguna forma de vida superior debe ser tan espiritual que no permita ensayar algunas variaciones en los temas de los negocios mundanos y el trabajo cotidiano, ni tan refinada que no nos permita tocar las notas del amor y de la pasión humanos. Y llegará el momento en que el hombre espiritual empezará a considerar todas las cosas, todo objeto, acontecimiento o persona, como una manifestación de la Divinidad, cuando descubrirá que no existe ninguna misión más elevada que ésta: poner de manifieste su Yo Superior en todo lo que hace y con cualquier persona que entra en contacto.
Aceptamos y usemos sabiamente todos los hechos que ha descubierto la ciencia moderna. Vivamos con todas las comodidades y facilidades que el progreso nos ha proporcionado No renunciemos a nada,

salvo al uso enloquecido y destructivo que solemos hacer de los adelantos científicos, a la atención excesiva que a menudo les prestamos.
Pero vinculemos también esta actividad social externa con una vida más profunda, la vida del pensamiento sereno y la paz interior, y debemos aprender a conservar una paz de espíritu impertérrita en medio de las variadas vicisitudes de la existencia.
Quien tiene que vivir y trabajar en medio de la actividad agitada y febril de nuestros días también puede encontrar una manera de alcanzar la calma de las profundidades. La manera consiste en introducir un principio espiritualizado! dentro de esa actividad febril. No es necesario que renuncier a su trabajo y que se aparten de las moradas humanas, basta con que cambien la actitud que tenían en relación a su trabajo. Lo que antes se hacía por razones egoístas de interés ihora ha de hacerse con la idea de servir a la humanidad Rsto es la espiritualidad práctica. Y siempre podrán estas
personas encontrar una media hora en la cual, todos los días, habrán de meditar en algunas ideas nobles y elevadas y ponerlas en el altar de sus mentes, como un tributo silencioso a la Primera Causa.
Este es el único evangelio que puede utilizar el Occidente práctico —el evangelio de la acción inspirada — si ha de alcanzar una civilización más elevada.
Si hay un mensaje que todo el mundo está esperando, es
el mensaje para el Oriente y el Occidente, el evangelio de la acción inspirada.
Y entonces podremos hacer frente a los problemas mundiales de la pobreza, la guerra, la enfermedad y la ignorancia con nuevos bríos y con más posibilidades de triunfar; pero nunca debemos olvidarnos de rendir un homenaje diario a esa divinidad que otorga la paz, que ennoblece nuestras almas, y que habita en el corazón de los hombres.

CAPÍTULO **XI**

LA AYUDA ESPIRITUAL EN **LOS** ASUNTOS MATERIALES

La crítica podrá venir de una persona que haya leído los capítulos anteriores, de que estas ideas son muy bellas y profundas pero nada práctico puede hacerse con ellas. Nada podría ser más falso: ninguna suposición más desprovista de fundamento. La condición de la espiritualidad realizada nc es nada nebuloso ni insustancial. La vida espiritual puede ser intensamente práctica en sus aplicaciones, y en verdad, si se la entiende bien, es la mejor base posible para una existencia práctica. Porque debemos aprender a utilizar apropiadamente nuestros pensamientos, ya que el pensamiento es e] guía invisible de nuestras acciones.
Estas extrañas investigaciones espirituales tal vez no tengan ningún valor para el hombre de la calle. Así sería si e] control de los nervios maltrechos, la paz de la mente y la calma del corazón no tuvieran ningún valor. Así sería si el equilibrio interior y el dominio de las circunstancias externas nc tuvieran valor. Así sería si la protección divina y la ayuda de la providencia en toda clase de aprietos, la curación misteriosa de enfermedades y la orientación que recibimos en momentos de perplejidad, no tuvieran valor. Así sería si e] hombre fuera inmortal y la muerte no viniera con su guadaña a cortar sus días.
Las preocupaciones que trae la vida siempre nos están lia-
mando la atención. Una actividad descabellada se ha apoderado del mundo, y la sabiduría que trae el reposo mental se oscurece y se pierde. Cuando más nos entregamos a este atolondrado materialismo, más profundamente ocultamos nuestra esencia divina.
El propósito de estas páginas será demostrar que el ser humano, aunque viva en las condiciones que ofrece el presente. aunque se vea rodeado por circunstancias aparentemente ineludibles, puede encontrar una justa dirección para su vida material, una guía más alta para resolver los problemas de su vida diaria, una protección divina en tiempos agitados y una terapia espiritual para sus achaques físicos.
Podría citar muchos casos para demostrar que la técnica d" vida espiritual que se propone en este libro no es una simple abstracción; es un camino por el cual uno puede transitar a fin de obtener, igualmente, ayuda en asuntos materiales; es una forma de actividad protectora que infunde una sensación de total seguridad en lo más hondo del corazón.
El que haya descubierto el camino secreto que lleva a es.te centro divino siempre podrá demostrar su descubrimiento por la forma en que encara los obstáculos inevitables, las dificultades y las penurias recurrentes que asaltan a la vida humana. Una vida más alta se ha iniciado para él.
El hombre ignorante del Yo interior, crea su propia infelicidad. El mundo lo domina, a él, que ha nacido para dominar el mundo. La vida golpea duramente, tarde o temprano, al hombre que conoce muchas o pocas cosas, pero que no se conoce a sí mismo. Hasta los muertos no se escapan porque la muerte es otra forma de vida.
Si el ser humano pudiera reconocer sus posibilidades divinas con la misma facilidad que reconoce sus limitaciones animales. el milenio no estará lejos de nosotros. No recemos, pues. para obtener más poder sobre los otros hombres, o para tenor más dinero o una reputación más difundida: recemos para ser librados de esta atroz ignorancia de nuestro ser verdadero.

Hay millones de hombres y mujeres que son aesaicnaaos porque nunca han aprendido esta verdad, que son las víctimas de su lamentable ignorancia. Bajo la tersa superficie de sus vidas hay mucho descontento, hay profundas discordias y graves tumultos.
Existe una puerta abierta a la que pocos seres humanos se atreven acercar, pero por la cual todos los hombres habrán de pasar. Es la puerta que lleva al verdadero ser del hombre, cuyos portales invisibles deben ser tanteados y buscados dentro de los misteriosos recintos del espíritu humano. Es en esos sombríos recintos que los pensamientos y lo sentimientos nacen, y por lo tanto podemos acercarnos a la entrada por el camino del pensamiento o el sentimiento deliberadamente orientados. Pero una vez que hayamos atravesado el umbral y llegado al silencio interior, todas l?s preguntas que nos torturaban serán contestadas, todas las necesidades exteriores serán satisfechas o renunciaremos a ellas de buen grado, todas las tribulaciones amenazadoras suscitarán la fuerza divina que podrá hacerles frente serenamente. Es en esta inefable región interior que el ser humano hace encontrar su beatitud última, su protección más segura.
La base racional de estas cosas puede explicarse fácilmente. El hombre es, considerado en sí mismo, un universo en miniatura. Su Yo Superior es el sol y su yo personal desempeña el papel de una luna. Del mismo modo que la luna toma su luz prestada del sol, del mismo modo su personalidad toma su conciencia de sí misma, y su vitalidad, su poder intelectual y afectivo, de la luminaria central; el Yo Superior. Los hombres que sólo viven de acuerdo con la sabiduría de su propio ser son semejantes a hombres que trabajan de noche. a la luz de la luna, porque no hay sol. El que no ha visto al sol, dice Calderón, no tiene la culpa si cree que ninguna luz es más fuerte que la de la luna. Los que viven de acuerdo con la sabiduría del Yo Superior pueden apreciar la contribuciór de la personalidad, pero le atribuyen un valor secundario.
./iigo aisunto ocurre a la persona que adquiere el conocimiento de sí misma, el dominio de sí misma. Su visión del mundo **se** transforma, y ve la vida desde un mirador aventajado. Contempla el ruidoso panorama de la existencia confusa y agitada, pero mantiene una serena armonía dentro de su alma. Las irritaciones que antes hacían presa de ella, desaparecen. Las pasiones que en un tiempo la apresaban con sus tentáculos implacables, se han dulcificado y ellas mismas son apresadas ahora, por fuerzas más poderosas.
El hombre que ha seguido este camino con éxito se desprenderá poco a poco de deseos agitados, de pensamientos ingobernados y acciones desconsideradas. Y aunque el esfuerzo requerido sea grande, la recompensa espiritual será incalculable, pues la misteriosa percepción espiritual del Yo Superior surgirá un día en el alma del aspirante.
En los tranquilos momentos de reposo mental obtenemos sobre nosotros mismos un grado de control que eventualmente **se** reflejará en nuestra vida diaria y se sentirá en todos nuestros actos. Este resultado es absolutamente seguro. Del mismo modo que unas pocas gotas de tintura roja darán a un recipiente de agua el color rojo más intenso, del mismo modo toda nuestra vida exterior será coloreada por el dominio automático del Yo Superior, si persistimos en nuestra práctica triple. Arrojemos el pan del tiempo y de esfuerzos a las aguas del reposo mental y nos será devuelto **con creces.**
Una vez que uno ha puesto su existencia en manos del Yo Superior que habita dentro de nosotros, nuestra vida tendrá un ritmo más sereno y más suave. En el interior de nosotros habrá una corriente mansa, aunque las tormentas rujan en **el** exterior. Es imposible que el buen resultado de nuestros intentos materiales nos preocupe **más que** nuestro Yo Superior. Pero cuando las riendas están en nuestras manos, nuestra dirección suele ser ignorante e imprudente; si nos dejamos guiar por la divinidad interior llegaremos a buen puerto, pues es más sabia que nosotros. Entreguémonos a ella sin reservas y sin temores.
Lo que se descubra en el sendero secreto del reposo mental nos resultará beneficioso en toda clase de situaciones, agradables o dolorosas, psicológicas o físicas. Acaso fracasemos en la aplicación de este conocimiento, pero el Yo Superior es infinitamente paciente y estará dispuesto a auxiliarnos, a su manera, cuando estemos dispuestos a invocar su presencia.
Poco a poco, imperceptiblemente, nuestros diarios esfuerzos han abierto un nuevo cauce dentro de las enmarañadas circunvoluciones del cerebro, haciendo cada vez más fácil la aproximación a la esfera de influencia del Yo Superior.
Deseo demostrar ahora la forma en que nuestra aplicación en los diarios períodos de reposo mental puede tener un influjo positivo sobre el resto del día, cómo puede poner en nuestras manos un arma eficaz para enfrentar problemas o defendernos de los infortunios, cómo puede ayudarnos en cualquier momento, fortaleciéndonos contra las tentaciones y los embates de la vida. El método es enteramente práctico.
Empiécese considerando al Yo Superior una Inteligencia siempre presente con la cual nos podemos comunicar, a la cual podemos llevar nuestro atribulado corazón y encontrar **paz en ella, y** bajo cuyo amparo estamos bien protegidos. Sea nuestro problema el que sea, no limitemos nuestros esfuerzos a

una solución meramente intelectual. Llevemos nuestro problema a la intensa luz que emana del Yo Superior y allí encontraremos la guía justa que finalmente ha de resolver
el problema para nosotros.
La regla es: en cuanto nos sintamos apenados, perplejos. agotados o tentados, practiquemos el ejercicio respiratoric durante dos o tres minutos y después formúlemenos la pre gunta:
¿A *quién perturba* esto? ¿A quién apena esto?

¿A quién sorprende esto? **¿A quién abruma esto? ¿A quién tienta esto?**
Según sea el caso. Después de formular la pregunta silenciosamente, detenerse, aquietar los pensamientos tanto como se pueda y repetir el procedimiento que consiste en escuchar la voz interior, con la cual estaremos familiarizados por nuestros momentos de meditación.
Esta práctica abre la conciencia al contacto con el Yo Superior y nos pone bajo su amparo. Recurrir inmediatamente al ser espiritual cuando nos vemos frente a un acontecimiento negativo, equivale a anular el poder que tiene dicho acontecimiento para perturbarnos. Entonces, lo que decidamos hacer será justo y correcto, pues estará inspirado por el Yo Superior.
La discordia no tiene cabida en el Yo Superior. Al volvernos interiormente hacia este Yo nos negamos automáticamente a aceptar las sugestiones de la circunstancia perturbadora. Cuando una persona se ve en aprietos, debe negarse a aceptar las sugestiones de la desesperación o la duda, que asaltan su espíritu; en vez de ello. debe calmar su respiración, interiorizar su estado de ánimo y preguntarse: ¿A quién le ocurre esto?
Si pudiéramos rechazar, y rechazar sistemáticamente, todo pensamiento desagradable, desdichado o espiritualmente falso en el momento en que nace, seríamos en verdad felices. El hecho es perfectamente posible, aunque no pueda lograrlo el dominio habitual de sí mismo; tan sólo un método como el que se describe aquí puede lograr esta tarea asombrosa, ya que entonces la victoria no la ganan finalmente nuestros esfuerzos, sino el poder más alto del Yo Superior, al cual hemos invocado.
Las personas que no nos gustan, las circunstancias irritantes y los chascos inesperados, el efecto innegable que éstos tienen sobre nosotros, puede quedar anulado si se realiza
un esfuerzo para llegar al centro divino de nuestro ser, y esiu se hace en seguida. El aspirante debe cultivar la costumbre de recurrir en seguida a su ser interior cuando se vea amenazado por un conflicto con su ambiente. Si esto se hace fielmente, una maravillosa sensación de paz y seguridad se apoderará de él, y su mente pasará intacta por la prueba.
Debemos recordar que nuestro ser más íntimo vive en una condición perpetua de intensa paz. Cuando las tormentas rugen a nuestro alrededor, debemos repudiar inmediatamente las reacciones indeseables e intentar concentrar nuestro pensamiento en la búsqueda del ser espiritual. Pues el descubrimiento de este último equivaldrá a la realización de esta elevada condición. El bien siempre está presente, pero hay que buscarlo, sentirlo y reconocerlo. Ningún momento es más apropiado para emprender esta búsqueda divina que el momento en que penosos acontecimientos y ansiedades torturantes se disponen a descender sobre nuestras cabezas. Al fijar la mente en la búsqueda del ser podemos demostrar, en forma llamativa y luminosa, el misterioso poder de este método. "Levantad la mirada hacia los cielos", recomendaba el viejo profeta Isaías. Esta interiorización de la facultad de la atención debilita necesariamente la fuerza de las emociones inarmónicas o desagradables que nos atacan. El mismo esfuerzo que realizamos para descubrirnos a nosotros mismos nos aproxima a la condición de felicidad sublime en la cual reside el ser verdadero. Es una liberación. De este modo aplicamos la verdad que hemos comprendido y la convertimos en un factor activo dentro de nuestras vidas. La práctica de esta técnica extirpará infaliblemente el miedo, la depresión y las preocupaciones materiales que atacan a la mente. Hay que buscar siempre el contacto con el Yo Supremo, hasta que la costumbre se convierta primero en pensamiento y luego en naturaleza, y por último en sexto sentido.
El procedimiento puede explicarse de otro modo. El Hombre, en su carácter de Yo Superior, carece de deseos y nc
esta sometido a ninguna influencia externa, no es afectado por ningún poder que no sea el poder de Dios. Por lo tanto, **el** Yo Superior nunca siente dolor, nunca está enojado y no puede ser tocado por la depresión o el miedo. El hombre, como ser limitado personal, está lleno de deseos y de aversiones, reacciona continuamente ante las influencias externas y se identifica con ellas. Acepta las reacciones de su cuerpo al ambiente y a las personas que ve con frecuencia y se entrega a sus reacciones como si fueran realmente suyas. Acepta las reacciones corporales del miedo, el deseo, el enojo, la repulsión, el dolor, etc. Está tan alejado de su naturaleza interior que permite que las ideas de su cuerpo lo dominen, e impide así la expresión de la fuerza y los poderes divinos que están latentes en su constitución espiritual. No bien se permito a la mente instalarse en estas condiciones negativas, el hombre se convierte en el esclavo de ellas y tiene que pagar la penosa deuda. Pero. si en el mismo momento en que siente la reacción mezquina de su yo, persiste en no tomarla en cuenta, si

deliberadamente la desatiende y vuelve la cara hacia su centro más profundo, entonces las cosas externas empiezan a perder el poder que tenían para efectuarlo. En la medida en que la práctica y el hábito han desarrollado esta facultad de interiorización en él, estará en condiciones de rechazar influencias maléficas, vengan de otras personas o de su ambiente, sea en forma de enfermedades físicas o de circunstancias penosas. Y no es sorprendente que se logren estos resultados si recordamos que el hombre fue hecho a semejanza de Dios. y que estas prácticas permitan que su verdadero rostro emerja gradualmente a la conciencia.
Si abrimos la puerta de la sumisión, de la conciencia pasiva y reactiva ante los acontecimientos turbadores, nos convertimos en sus víctimas. Pero si les cerramos la puerta de la mente y adoptamos en cambio una actitud receptiva ante el bien armonioso que reside en el centro espiritual de nuestro ser, entonces no tenemos por qué sufrir. Es el reconocimiento mental de nuestra propia divinidad 10 que irac id sciivcu;iuii y lo que libra interiormente del poder maléfico de las circunstancias negativas.
La clase de auxilio que así podemos obtener toma diversas formas. La protección en cases de peligro es una de ellas. Todos los que se entregan realmente al Poder Supremo, reciben su amparo y ayuda.
Me agrada la franca declaración del ¿efe indio americano que quería atacar al pequeño grupo de cuáqueros residentes en la población de Easton, en el Estado de Nueva York, una brillante mañana de verano del año 1775.
-Indios venir casa hombre blanco —dijo, señalando con un ampuloso ademán a todo el caserío—. Indio querer matar hombre blanco, uno, dos, tres, seis... ¡todos! —Y agitó su *tomahawk* con gesto amenazante—. Indio venir, ver hombre blanco sentados tranquilamente. No rifle, no flecha, no cuchillo; todos quietos, todos inmóviles, adorando al Gran Espíritu. .. *¡Gran Espíritu dentro de indio también!* —y se señaló el pecho—. Y Gran Espíritu decir: ¡Indios, no matar hombres
blancos!
El curar es otra forma en que puede manifestarse este auxilio. Mi amiga Dorothy Kerin se levantó del lecho de muerta completamente curada de sus muchas enfermedades:
tuberculosis avanzada, diabetes y úlceras al estómago. Los médicos que la atendían habían decidido suspender toda clase de tratamiento, porque pensaban que era inútil. Su milagrosa curación por medio del poder espiritual produjo conmoción en los círculos médicos, y muchos hombres de ciencia inves**tigarort** el caso, pero tuvieron que admitir que la curación no podía explicarse.
—MÍ curación es una obra directa de Dios —dijo Miss Kerin-+-. El Nuevo Testamento está lleno de promesas d(curación y yo confío en que, cuando logremos abrir los ojo;
del espíritu, habremos de ver que las promesas se cumplen
Otro amigo, W. T. Parish, recibió de sus médicos la infor
macion ae que su esposa, que sufría de cáncer, no viviría mucho tiempo. La señora Parish tenía un cáncer en el seno derecho; el izquierdo ya le había sido extraído por el mismo motivo. Parish sacó a su mujer del sanatorio y empezó a tratarla él mismo por los métodos y el poder del espíritu. En nueve meses la señora Parish estaba curada. Su caso es un claro ejemplo del poder del espíritu sobre el cuerpo, una indicación que señala la posibilidad de curación para una de las enfermedades modernas más tremendas y que consiste en la aplicación del remedio más noble de la antigüedad: el poder curativo del espíritu.
La fuerza vital del Yo Superior fluye continuamente en cada electrón de cada átomo que forma el cuerpo. En verdad es el Yo Superior quien da vida a nuestros cuerpos y los mantiene vivos. Sin su invisible presencia, nuestros cuerpos caerían muertos al instante, como pedazos de materia inerte. La maquinaria del cuerpo no podría funcionar sin corrientes espirituales invisibles. Y también es el Yo Superior el que puede reponer y curar a nuestros cuerpos.
El poder del Yo Superior está con nosotros, aquí y ahora;
nada puede separarnos de su influjo, como no sea nuestro descuido voluntario, nuestras dudas arraigadas. Al seguir el sendero secreto, nos apropiamos de lo que es y siempre fue nuestro.
No obstante, el hombre no puede dictar a la Inteligencia creativa que gobierna el mundo y da. forma a su vida, la forma en que desea recibir auxilio, ni tampoco puede exigir la satisfacción de sus necesidades personales sin tomar en cuenta consideraciones más elevadas. En último análisis, el es un pensionista del tesoro universal. No siempre puede gobernar el hombre todas las circunstancias, pero sí puede gobernar su propia reacción ante ellas. Si la realización espiritual no siempre puede apartar de su camino las sombras de la pobreza, de la enfermedad o de la desgracia, en cambio le da valor para luchar contra la pobreza, la paciencia para aguantar las enfermedades y la sabiduría espiritual necesaria para enfrentar a las desgracias.
El hombre que se introduce incesantemente en la conciencia de su más profundo yo, se sentirá menos inclinado a importunar a los grandes poderes con pedidos de éxito, de cosas materiales y de satisfacciones sociales. En cambio sentirá el amparo de esta realidad espiritual, y cuando pida algo, pedirá más sabiduría, más fuerza, más amor. Fuerte de estas cosas, sabrá que puede dejar el resto a la

divinidad que hay en él, que no dejará de satisfacer sus *verdaderas* necesidades cuando llegue la hora señalada.
Es bueno saber que podemos vivir con más seguridad si mantenemos abierto un acceso al Yo Superior. Entonces podremos caminar por esta vieja tierra con mayor seguridad si de vez en cuando sacamos pasajes para visitar las estrellas,
Busquemos al Yo Superior a través de la bruma de indeseables lágrimas, a través del resplandor de los deseos gratificados, y no nos olvidemos de lo que realmente somos.
Un hombre es sólo un mediocre hasta que aprende a confiarse a este poder superior, al verdadero ser, hasta que le convierte en un factor vivo de su concepción exterior y busca siempre su generosa guía.
De creerse en el ser. que uno conoce, uno se encuentra limitado; pero créase en el ser superior que realmente somos y podremos lograr triunfos cada vez más notorios. SEAMOS lo que ya somos dentro de nosotros mismos.
En nuestros momentos de la más serena exaltación nos daremos cuenta de esta profunda verdad: *en realidad nunca hemos estado separados de Dios, ¡por qué Dios está en nosotros!*

CAPÍTULO XII EPÍLOGO

Sí... en verdad nunca nos hemos apartado realmente del Divino Poder que controla el universo, gobierna la vida del hombre y que es el fundamento invisible de todas las existencias. ¿No es esta una idea consoladora en una época como la actual, en este período de franca incredulidad y materialismo cínico, consecuencia de los sufrimientos que han sido impuestos a la humanidad desde 1947 ? La frase color de rosa de Browning: "Dios está en su cielo y todo anda bien en el mundo", es menester leerla con anteojos ahumados. Tenemos serias dudas sobre la existencia de Dios y de un cielo, mientras el presente aspecto del mundo parece arrojar un mentís a la cara de Browning.
La literatura más importante de los últimos años se ha convertido en una literatura "de desesperación. Los hombres que piensan y escriben por algo más que el mero entretenimiento de los demás, han empezado a darse cuenta de la gravedad de problemas que nuestra época lleva rápidamente a su punto crítico. Ellos ven que ese momento auroral que llenaba de esperanzas a todo el mundo al terminar la guerra, ha desaparecido y ahora estamos sumidos en una niebla espesa. Los escritores se han visto obligados, a su pesar, a convertirse en anunciadores de catástrofes. Tienen que convertirse en Casandras de voces ásperas que profetizan a la humanidad las desgracias que traerá el futuro. Dejamos las últimas pá-
gmas ae sus noros con un sentimiento de frío y una impresión de profundo pesimismo.
¿Quién que contemple el espectáculo del mundo moderno con sus edificios políticos y sociales derrumbándose y aplastándose sobre la tierra puede dudar de que está contemplando el ciclo final de una gran época histórica? El relato de la historia se ha convertido hoy en un drama de suspenso: todos los días esperamos que nos llegue la última sorpresa. La antiquísima dinastía manchú ha tenido que irse de Pekín y el país que creó la Regla de Oro ha desaperecido. Lo único seguro que tenemos hoy es la inseguridad. Hubo un tiempo en que la caravana de la vida pasaba por la Historia como una procesión interminable; pero hoy en día avanza a la velocidad de máquinas electrónicas.
La humanidad está asediada y hambrienta: asediada por el miedo y las negras sombras del pasado, hambrienta de un mundo mejor. Pero el mundo parece dispuesto a ensayar cualquier solución, menos la buena. Nervioso por las perspectivas de una nueva guerra, perturbado por las inestables condiciones políticas que reinan en todas partes, va de un lado a otro en busca de una fórmula suficientemente buena para resolver sus problemas económicos y políticos. Mas la única fórmula perfecta, la única infalible, aunque está a su alcance, no está dentro de su visión. Y esa fórmula es... ¡la Regla de Oro! *No hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti.*
La lastimosa necesidad del mundo presente no es un cambio de cabeza, sino un cambio de corazón. Las ideas no nos faltan —más bien ocurre lo contrario—, pero hay carencia de buena voluntad. El sentimiento de la buena voluntad será el mejor seguro de la paz universal.
¿Quién que contemple el espectáculo del mundo moderno no ha de recordar la reconvención y la prevención del profeta de Nazareth, una frase que ha sido escrita con letras de fuego en las páginas de la historia. Quién puede olvidar
las terribles palabras de Jesús cuando de pie en el Monte de los Olivos apostrofó a la ciudad principal de los judíos:
—j0h, Jerusalem, Jerusalem, tú que matas a los profetas, y los apedreas cuando te son enviados, cuan a menudo hubiera juntado a tus hijos, como la gallina junta a sus pollos debajo de sus alas, y tú no quisiste!
Debemos detenernos **un** instante, sin embargo, **como hizo** Clio, la Musa de la Historia, en los tiempos antiguos, con la pluma en la mano, y no apresurarnos a sentar juicio sobre nuestra época. Porque hay un plan detrás de los acontecimientos que dan forma a la vida del mundo moderno, y a menos que el hombre aprenda a percibir ese plan, no podrá juzgar con acierto.

Los poderes *que guían al universo, que guardan a la humanidad y vigilan al mundo, hablarán a este sigle en tonos mucho más apremiantes que los míos y demostrarán su existencia a través de sucesos mucho más impresionantes que la* publicación de un mero libro. Porque miramos alrededor y vemos el caos que fermenta en todas partes; los necios temen que el Dios de los cielos está muerto o se ha ido, y por eso estamos perdidos. Y porque ninguna mano se extiende hacia nosotros desde lo Gran Desconocido, ellos se imaginan que no *hay* una mano que salve a la humanidad. Dios podría, si quisiera, curar todos los sufrimientos de este planeta en un instante del tiempo. Pero esos atolondrados no piensan que esperar o recibir esa ayuda equivaldría a transformarnos en autómatas, a convertirnos en ángeles fabricados en serie. El hombre, para llegar a la divinidad, tiene que hacerlo por su propia voluntad. Y la garantía de que querrá hacerlo es la presencia de una chispa divina dentro de él. En el corazón hay voces verdaderas —las voces de la Esperanza y la Buena Voluntad— y ellas se harán oír de nuevo.

Porque el instinto divino en el hombre es inextirpable;
puede eclipsarse por algún tiempo, pero llega el día en que surge de nuevo.

Es trivial, pero cierto, que la extrema necesidadad del hombre proporciona a Dios su oportunidad. Lo que se aplica al individuo también se aplica a un país, que no es más que una colección de individuos, igualmente a todo el mundo, que es un conglomerado de naciones. La tensión social, la ansiedad económica, el caos político... todas estas cosas no son más que las consecuencias físicas de la falta de espiritualidad del mundo. La prueba por la que está pasando habrá de ser la oportunidad de Dios y la historia del siglo xx evidenciará ampliamente este hecho.

La historia bíblica del hijo pródigo tiene un significado mundial, además de una significación personal, y cuando los pueblos se cansen de sus eternas rencillas, artificialmente provocadas, cuando queden agotados por sus monstruosas guerras científicas, que son masacres en masa, y las penurias económicas, que revelan una grave falta de buena voluntad, entonces volverán a mirar hacia sus orígenes y emprenderán el viaje hacia una vida mejor. Y su Padre, sabiéndolo, iré hacia ellos y los encontrará y besará en las mejillas y los reconfortará, revelándoles su invariable amor por ellos.

Mientras tanto, la suprema pregunta sigue planteada ante el ser humano: ¿te conoces a ti mismo? En esta época agitada y fatídica, el hombre sabio trata de encontrar un terreno inconmovible, en el cual pueda afirmarse mientras el mundo ruge en torno de él. Este terreno no puede encontrarse en ningún lugar externo; hay que descubrirlo en las profundidades secretas del corazón. Allí, en las misteriosas profundidades de nuestro ser, existe ese suelo firme, que da al sei humano una fuerza y una sabiduría más altas. El hombre que es sabio con la sabiduría del Yo Superior y fuerte de su fuerza, ya no tiene que esperar pasivamente que se presenten nuevas conflagraciones, o cataclismos, o invasiones planetarías. El que vive en esta confianza absoluta no teme por el mañana, así como los gorriones no tienen temor por sus mañanas.

El hombre que es sabio con la sabiduría del Yo Superior sabe que la noche pasará y que la aurora, silenciosa e irresistible, barrerá la obscuridad del mundo y lo inundará nuevamente de luz. Cuando se revele una vez más la verdad acerca del lado oculto del universo y del hombre, demostrada en la medida por medios científicos y racionales, los nuevos descubrimientos científicos llenarán de asombro a los intelectos más poderosos. Entonces elevaremos una columna de sabiduría más alta en una época más noble y testimoniaremos nuevamente la existencia de esas verdades espirituales eternas que ningún adelanto científico, ningún progreso de la civilización, ningún lapso del carácter humano, podrá calificar jamás de obsoleto.

Entretanto, cada uno de nosotros, los que practicamos esta disciplina interior podemos convertirnos en prooagandista de la verdadera luz. podemos transformarnos y estar en condiciones así de transformar a los otros. Es a esos hombres, instrumentos inspirados y no movidos por fuerzas egoístas, listos para servir a la humanidad en un elevado sentido, a los que debemos buscar para que liberen al mundo de su legado de ignorancia espiritual y de sufrimientos materiales.

Sometámonos a la grandeza del imperecedero Yo Superior;
incluso aunque no podamos entender Q abarcar su excelsitud de Himalaya, debemos rendir nuestros cuerpos, corazones y mentes, a sus augustas solicitaciones. De este modo entraremos en una vida inmortal y cosecharemos los inmortales frutos da la verdad, la sabiduría, la paz y el poder.

Ofrezcámonos a tales poderes para que ellos nos puedan utilizar en servicio de la humanidad, noblemente, en la esfera de acción que nos haya tocado, por limitada que sea. Entreguémonos silenciosamente para el beneficio interior de otros,
del mismo modo que Cristo se sacrificó por el bienestar espi ritual de este ensombrecido planeta; seamos fieles al propó sito invisible que los dioses ofrecen eternamente a la huma nidad. Porque en todas partes está presente la vida divina ¿Habremos de traicionarla negando su inmortal existencia o avergonzarla al despreciar sus sublimes amonestaciones?

QUE LA PAZ SEA CON VOSOTROS

SUMARIO

PAG.

Prefacio 7
Capítulo I. Un sabio de Oriente 9
„ II. El hombre... ¡el mayor enigma de la
ciencia! 24
„ III. El' misterioso Yo Superior 39
„ IV. La práctica de la quietud mental 54
V. Una técnica de autoanálisis 69
VI. Un ejercicio de respiración para controlar
el pensamiento 86
„ VII. El despertar de la intuición 95
VIII. El despertar del Yo Superior 116
„ IX. El camino de la belleza divina 134
„ X. El evangelio de la acción inspirada .... 141 |
„ XI. La ayuda espiritual en los asuntos materiales 151

Paúl Brunton

EL EGIPTO SECRETO

El Egipto Secreto ha sido dedicado al príncipe Ismail Daud de Egipto, siendo un libro absorbente que nos mantiene en suspenso desde la primera a la última página, ya que sus capítulos están impregnados del misterio que rodea a la secular tierra del hermetismo y de la emoción que se desprende de las vividas experiencias de! autor, que nos relata entre otros notables sucesos sus trascendentes impresiones al pasar una noche solo dentro de la gran pirámide, sus relaciones con un celebre mago del cairo, con un fakirfamoso y con un extraordinario encantadorde serpientes.

Narra también su entrevista con el jefe espiritual de los mahometanos, detallándonos luego los antiguos misterios y otros ritos secretos de los templos faraónicos, su iniciación como derviche, su encuentro con un adepto y el solemne mensaje que le transmitió, en suma, una obra fascinante.

Paúl Brunton

LA INDIA SECRETA

La acrobacia mental y ejercicio continuo de los músculos crean en las personas que practican estas actividades, una gran concentración en sus facultades psíquicas y un dominio total en sus órganos físicos, coordinación esencial para entrar en posesiónde los que llamamos"poderes ocultos". La India, país de tradición, es tierra proclive a esta clase de lucubraciones mentales.

En su seno se desarrollan algunas de las religiones más antiguas de la tierra, cuya influencia en la vida espiritual de los hindúes ha sido de incalculable magnitud, porcuanto ha modelado el pensamiento indio con los atributos que le son propios.

Paúl Brunton, esoterista occidental de reconocida autoridad en la materia, logra en su libro "La India Secreta" transmitir al lector algunos de los mil variados accidentes de su viaje por la India, en busca de los detentadores de la Sabiduría.

Paúl Brunton

UN MENSAJE DESDE ARUNACHALA

Observación profunda de la realidad del mundo, reflexión serenamente orientada hacia lo excelso, y unción por parte de quien conoce de veras a su Yo Superior son la fuerza motivadora de estas bellísimas páginas. **Paúl Brunton** aborda con autoridad lo humano y lo divino, y con fluida amenidad sabe encauzar certeramente los conceptos para que aniden luego, dulcemente, en nuestro corazón. UN MENSAJE DESDE ARUNACHALA es el eco inmortal de un Silencio Divino. Es el promisorio recuerdo de la eterna e indestructible bondad del hombre. Porque en el centro mismo de su ser habita Dios. Las corrientes de la existencia superficial quedan atrás, muy atrás, y es posible vislumbrar ya, desde aquí, las inefables orillas de Otra Vida.

Paúl Brunton

UNA ERMITA EN LOS HIMALAYAS

Los oasis de calma, como los que este libro describe, son necesarios en un mundo tormentoso. Hay ocasiones en las que marcharse a un retiro con esa intención no es deserción sino sabiduría, no es debilidad sino fortaleza.

Apartarse por un tiempo para meditar sobre el propio objetivo y dirigir su curso, utilizar el tiempo y el descanso para sedar la agitación y agudizar la intuición, de ninguna manera es estar obrando mal. Y si a ello se añade la práctica de la meditación, se habrá emprendido un **viaj e interior** que se recordará siempre como único, incomparable y perfecto. **Paúl Brunton,** a través de UNA **ERMITA** EN **LOS HIMALAYAS,** va colocando señales inequívocas sobre cuan certero puede llegar a ser el ideal de búsqueda y cuan encantador el recorrido del sendero superior...

Paúl Brunton

LA CRISIS ESPIRITUAL DEL HOMBRE

Los problemas que apremian a la humanidad son mayormente políticos y económicos, y como tales deben tratarse con medidas políticas y económicas. Pero su fondo sigue siendo siempre moral y metafísico. Ninguna solución es fundamental si se ignora a estos dos elementos. Ningún camino que la humanidad tome, para salvarse del peligro que la enfrenta, será satisfactorio si deja de lado al camino espiritual. Toda otra vía la llevará, en última instancia, al fracaso. Sólo cuando el político y el economista, el estadista y el militar lleguen a admitir esto, el milagro tendrá lugar, y la ayuda de un Poder Superior vendrá a rescatarnos y hacer por nosotros lo que no fuimos capaces de hacer... LA CRISIS ESPIRITUAL DEL HOMBRE es gravísima porque sus proyecciones alcanzan todos sus campos de actividad. Paúl Brunton analiza con sabiduría y paciencia la enorme cantidad de escollos que el propio ser humano ha creado pero que necesariamente superará.

Paúl Brunton **LA REALIDAD INTERIOR**

Las grandes Verdades son sencillas. Y así lo confirmaron todos aquellos seres que supieron postular su filosofía o predicar su religión, "elaboradas" por ellos mismos, sin jergas confusas, sin artificios dialécticos. Sumándose a aquellos seres, con la calidad de un maestro. **Paúl Brunton** da aquí sus conceptos sobre lo Divino, la religión, el Reino de los Cielos, las siete Bienaventuranzas, la ayuda práctica del Yoga, el renunciamiento, la revelación, la realización...

He aquí una senda de sólidos conocimientos sobre aspectos de una Realidad descuidada muy a menudo por el frío racionalismo.

Así fue como Lalande llegó a decir:

Barrí los cielos con mi telescopio, sin hallar a Dios...

Con seguridad, él debería haber prescindido de su telescopio, aquietar su mente, y en ésta... ¡habría encontrado a Dios!

XIL Epílogo 162